

Anne Wilson

# COCINA TEX- MEX

La cocina Tex-Mex es tan alegre y llena de colorido como las soleadas tierras de Tejas y de México, de donde procede. Las tortitas de cangrejo con mayonesa al chile o el pollo Margarita constituyen una sofisticada cena de verano, mientras que las chimichangas de pollo, los sabrosos tacos, los burritos de desayuno y las salsas picantes son platos informales y fáciles de preparar; además, resultan perfectos como comida rápida, delicioso aperitivo o platos para una fiesta.

KÖNEMANN

ISBN 3-8290-



9 783829 031547

P.B.  
295  
1,77 €



## Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros poco experimentados



Para cocineros expertos



En general se utilizan las medidas habituales en gramos y litros. Sólo excepcionalmente aparece la medida taza con una capacidad de 250 ml. Los huevos empleados en las recetas tienen un peso medio de 60 g. El peso de las latas es siempre diferente según el producto, por ello escoja la medida que más se aproxime a la indicada en la receta.

### Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books 1997

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en instalaciones de procesamiento de datos y sistemas de recuperación o transmitida en cualquier forma o a través de medios electrónicos o mecánicos sin el consentimiento escrito del editor.

Este libro ha sido producido por  
Murdoch Books, 45 Jutice Street, Ultimo, NSW 2107, Sydney (Australia)  
Título original: Tex Mex

© 2000 para la edición española  
Könnemann Verlagsgesellschaft mbH  
Bonner Straße 126, D-50968 Köln  
Traducción del inglés: Verónica Pomplunulus Lejler  
para LocTeam, S.L., Barcelona  
Redacción y maquetación: LocTeam, S.L., Barcelona  
Impresión y encolado: Sze Cheong Printing Co. Ltd.  
Impreso en Hong Kong  
ISBN 3-8290-5154-8  
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

# COCINA TEX- MEX



KÖNNEMANN





## Platos Tex-Mex

**E**l término "Tex-Mex" no es una expresión de moda acuñada por un autor de libros de cocina ni el nombre curioso de un restaurante mexicano; es un hecho geográfico. Desde el punto de vista culinario, no existen fronteras entre México y Tejas, dos lugares muy diferentes.

La cocina Tex-Mex depende en gran medida de la cocina tradicional mexicana y, por lo tanto, también de la española, en cuanto a ingredientes y recetas, pero también recibe una gran influencia de Estados Unidos. Si bien sus orígenes son antiguos, es una cocina muy moderna, rápida y fácil de preparar y, si se tiene cuidado con el queso y la nata agria, bastante sana. También es excelente para los vegetarianos, por sus numerosos platos de judías. Todo el mundo conoce los platos Tex-Mex tales como los Tacos, Nachos y el Chile con carne, si bien otros platos como los Tamales y el Mole de pollo son menos familiares, al igual que algunos de los ingredientes. En el glosario de las páginas 4 y 5 se describen los ingredientes menos conocidos, mientras que en estas dos páginas se definen los platos Tex-Mex más típicos.

### Burrito

Un burrito es una tortilla de harina de trigo que encierra un sabroso relleno de tiras de carne de buey, pollo o judías refritas.

### Chile con carne

El chile es un plato muy arraigado para cualquier habitante de Tejas. Existen tantas recetas de chile como cocineros hay en Tejas y cada una de ellas es considerada la mejor, la más auténtica y la más tradicional. Irónicamente, es probable que la versión más conocida sea la menos auténtica, elaborada a base de carne picada, tomates y frijoles. Un verdadero tejano la ridiculizaría dándole de salsa boloñesa glorificada pero, por supuesto, en este libro se ha incluido dicha receta.

### Chile con queso

Se trata simplemente de chiles con queso fundido.

### Chimichanga

Una tortilla de harina de trigo que se suele rellenar de carne o pollo, doblar en forma de sobre y freír en aceite hasta que está crujiente.

### Enchilada

Una tortilla de harina de maíz rellena de judías y carne de buey o pollo, que se enrolla, se cubre con salsa de tomate y se hornea.

### Fajitas

Originariamente, se refería al corte de carne (falda de buey), pero hoy en día define un plato a base de carne de buey, pollo o marisco marinados, cocidos sobre una plancha de hierro fundido y servidos con salsa, queso, guacamole y lechuga, con tortillas de harina de trigo para envolver.

### Guacamole

Aguacate triturado y condimentado con cebolla, cilantro, tomate y zumo de lima. Resulta excelente como salsa para mojar o para acompañar platos Tex-Mex.

### Huevos rancheros

Se trata de huevos escalfados o fritos, que se sirven sobre crujientes tortillas de maíz fritas, con salsa de tomate "ranchera", ¡es un excelente desayuno para curar una resaca!

### Quesadilla

En México, es una empanadilla a base de pasta de maíz rellena y frita en abundante aceite. Sin embargo, la versión Tex-Mex son dos tortillas de trigo dispuestas en forma de sándwich y rellenas de queso, carne de buey, pollo, judías (u otras sobras) y tostadas. La quesadilla más simple (rellena de queso y chiles) es, en realidad, un sándwich Tex-Mex de queso a la plancha.

### Judías refritas

No significa que las judías se frian dos veces, sino que se cuecen hasta que están tiernas y, luego, se frien hasta que están blandas.

### Salsa

En México, la palabra "salsa" se refiere a una "salsa cruda", es decir, que no necesita cocción. Se puede componer, por ejemplo, de tomate, cebolla y cilantro.

### Tamales

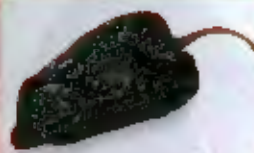
Se prepara una pasta con masa harina (véase glosario), que se envuelve en fardos de maíz con una mezcla de pollo o carne y, luego, se cuece al vapor.

### Tostadas

Tortillas de maíz fritas y cubiertas con capas de judías, carne de buey o pollo, queso y ensalada,







ANCHO

JUDÍAS  
NEGRAS

JALAPEÑOS



MASA HARINA



MULATO

## Glosario Tex-Mex

**S**i no encuentra algunos de los chiles aquí descritos, sustitúyalos por los chiles largos o los pequeños chiles ojo de pájaro, más comunes.

### Ancho

Este chile poblano seco de color rojo oscuro es la variedad de chile seco mexicano más común. Tiene un sabor dulce y afrutado y es medianamente picante. El chile ancho, junto con los chiles mulato y pasilla, constituyen la "santísima trinidad" de los chiles. Juntos, estos tres chiles forman el ingrediente esencial de los moles mexicanos.

### Judías negras

Originarias de Yucatán (México), estas judías tienen una piel negra purpúrea, una pulpa blanca y carnosa y un ligero sabor ahumado. También se conocen como judías tortuga y se encuentran secas o en lata. No confunda estas judías con las judías negras fermentadas de Asia.

### Chile en polvo

Se trata de chiles rojos secos molidos finos. Se clasifica como "picante" o "suave", pero el grado de picante varía de un fabricante a otro. También existe chile en polvo mexicano.

### Chayote

Este fruto verde pálido en forma de pera pertenece a la familia de la calabaza y era un alimento básico de los aztecas y los mayas. Tiene una textura crujiente y un sabor sutil, ideal para los guisos al horno y las salsas.

### Cilantro

Es un ingrediente esencial en las salsas. Las hojas, de color verde intenso, tienen un sabor a pimienta, fresco y picante, que combina perfectamente con los platos picantes.

### Harina de maíz

Se obtiene moliendo granos de maíz secos. Se usa como espesante, como relleno o para rebozar. Tanto molida fina como gruesa, a menudo se vende bajo el nombre de polenta.

### Habanero

Se dice que es el chile fresco más picante. Su color cambia del verde al naranja y, luego, al rojo; se puede usar en cualquiera de estas etapas. Es muy apreciado para preparar chile.

### Jalapeño

Este popular chile fresco es suave y carnoso. Puede ser de color rojo o verde. A veces, la piel tiene manchas marrones. También se encuentran jalapeños en lata.

### Masa harina

Granos de maíz secos que se remojan y luego se muelen finos para producir esta harina, que puede ser blanca o morada. Se usa para preparar tamales, tortillas de maíz y fritos de maíz.

### Mulato

Este chile marrón oscuro es un chile poblano seco. Tiene sabor a fruta seca y a chocolate, y es moderadamente picante. Forma parte de la "santísima trinidad" de los chiles.

### Pasilla

Se conoce también como chile negro, debido a su color negruzco. Este chile seco forma parte de la "santísima trinidad" de los chiles. Su intenso sabor puede variar desde las uvas y las bayas hasta el café y el ahumado.

### Pepitas

Se trata de las semillas verdes de la calabaza. Se toman ligeramente tostadas como aperitivo o se utilizan para espesar y dar sabor a los moles y otras salsas.

### Judías pintas

Las judías pintas, una variedad de frijoles rojos, tienen una piel marrón rojiza vetada, que se vuelve rosa al cocerlas. Se pueden sustituir por frijoles rojos.

### Poblano

Chile grande, de suave a picante, con una pulpa gruesa y un sutil sabor ahumado. Se suele asar y rellenar, en vez de picarlo y añadirlo a los platos. Cuando está seco, se conoce como chile ancho.

### Frijoles rojos

Se venden secos o en lata. Estas sabrosas judías tienen una piel de color rojo oscuro y una pulpa cremosa y colorada.

### Serrano

Este chile fresco, de color rojo o verde, se usa normalmente maduro y rojo. Suave y moderadamente picante, se suele utilizar en salsas.

### Tomatillo

Por su forma y su sabor, este fruto verde se parece a un tomate verde pequeño aunque, en realidad, pertenece a la familia del alquequenje (también llamado uva espina del Cabo). Se vende fresco o en lata en establecimientos de comida especializados.



PASILLA



PEPITAS

JUDÍAS  
PINTAS

POBLANO



TOMATILLOS



## Cocina Tex-Mex

**L**a mayoría de los platos Tex-Mex son rápidos y fáciles de preparar. Resultan deliciosos como cena o comida rápida.

### Fajitas de buey

*Tiempo de preparación:*

30 minutos + toda la noche en reposo

*Tiempo de cocción:*

15 minutos

Para 4 personas



- 1 kg de cadera de buey
- 185 ml de aceite de oliva
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 4 dientes de ajo picados
- 3 chiles rojos picados
- 2 cucharadas de tequila (opcional)
- 1 pimiento rojo cortado en tiras finas
- 1 pimiento amarillo cortado en tiras finas
- 1 cebolla roja en tiras
- 8 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)

1. Disponga la carne en un plato. Rocíela con la mezcla de aceite, zumo de lima, ajo, chiles y tequila y sazónela con pimienta. Cúbrala y déjela marinar toda la

noche, dándole la vuelta una vez. Escúrrala.

2. Precaliente el horno a 160°C. Caliente una sartén de hierro fundido o de fondo pesado. Añada la carne por tandas y fríala a fuego fuerte de 4 a 5 minutos por cada lado. Déjela enfriar, córtela en tiras y mézclela con el pimiento y la cebolla.

3. Caliente aceite en la sartén a fuego fuerte. Añada la mezcla de carne y remueva bien de 2 a 3 minutos, tostando la carne. Mientras tanto, envuelva las tortillas en papel de aluminio y hornéelas 10 minutos para reblandecerlas. Pase las fajitas a una fuente y sirvalas con las tortillas, lechuga en juliana, Guacamole (pág. 60), Salsa fresca de maíz y tomate (pág. 39) y nata agria.

#### VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 120 g; grasas 60 g;  
hidratos de carbono 25 g;  
fibra 3 g; colesterol 335 mg;  
1.160 kcal

*Fajitas de buey*







## Quesadillas clásicas

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas



4 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)

250 g de cheddar rallado

6 cebolletas picadas finas

4 chiles jalapeños sin semillas y picados

1. Unte un lado de las tortillas con un poco de aceite. Caliente una sartén y añada una tortilla, el lado engrasado hacia abajo. Cúbrela con la mitad del cheddar, la cebolleta y el chile.

2. Ponga otra tortilla encima, con el lado engrasado hacia arriba. Una vez dorada la parte inferior, tape la sartén con un plato, déle la vuelta a la quesadilla y pásela a la sartén, con la tortilla cocida hacia arriba. Cueza la quesadilla hasta que se dore y el queso se funda, retírela de la sartén y resérvela caliente. Repita la operación con las tortillas y el relleno restantes.

3. Córtelas en cuartos y sirvalas con Salsa de tomate natural.

*Quesadillas clásicas (arriba), Salsa de tomate natural y Quesadillas vegetarianas (abajo)*

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 20 g; grasas 30 g;

hidratos de carbono 20 g;

fibra 2 g; colesterol 60 mg;

400 kcal

## Quesadillas vegetarianas

Tiempo de preparación:

15 minutos + 1 hora en reposo

Tiempo de cocción:

2 horas y 10 minutos

Para 4 personas



220 g de judías negras secas

500 g de boniato cortado en rodajas gruesas

1 cebolla roja grande cortada en octavos

185 g de queso feta desmenuzado

90 g de cheddar rallado

4 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)

1. Ponga las judías en un cazo, cúbralas con agua y lleve a ebullición. Apague el fuego, tápelas y déjelas reposar 1 hora. Escúrralas, cúbralas de nuevo con agua, lleve a ebullición y cueza 1 hora a fuego lento o hasta que estén tiernas. Escorra y deje enfriar.

2. Unte el boniato y la cebolla con aceite de oliva. Aselos 1 hora en

el horno a 210°C, dándoles la vuelta una vez, hasta que estén tiernos. Déjelos enfriar y trocéelos. Mézclelos en un cuenco con las judías, el feta y el cheddar. Use este relleno para preparar las quesadillas como en la receta anterior.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 30 g; grasas 25 g;

hidratos de carbono 50 g;

fibra 10 g; colesterol 50 mg;

515 kcal

## Salsa de tomate natural

Tiempo de preparación:

5 minutos

Tiempo de cocción:

ninguno

Para 2-4 personas



4 tomates maduros picados finos

1 cebolla roja pequeña picada fina

1 chile jalapeño o rojo sin semillas y picado

15 g de cilantro fresco picado

20 ml de zumo de lima

1. Mezcle todos los ingredientes en un cuenco y remueva bien. Cubra con film transparente y refrigere hasta su uso.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (4)

proteínas 2 g; grasas 0 g;

hidratos de carbono 4 g;

fibra 2 g; colesterol 0 mg;

30 kcal



## Burritos de desayuno

*Tiempo de preparación:*

20 minutos

*Tiempo de cocción:*

45 minutos

Para 4 personas



800 g de patatas

60 g de mantequilla

1 cucharada de aceite

4 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)

4 cebolletas picadas finas

8 huevos poco batidos

125 g de queso cheddar rallado

250 ml de Salsa de chile rojo (véase pág. 38)

250 ml de Salsa de chile verde (véase pág. 38)

1. Precaliente el horno a 160°C. Pele las patatas y córtelas en dados. Cuézalas en una olla grande con agua hirviendo y sal durante 20 minutos o hasta que empiecen a estar tiernas (no las cueza en exceso o se reblandecerán). Escúrralas bien.

2. Caliente la mitad de la mantequilla y el aceite en una sartén de fondo pesado, añada la patata y fríala unos 10 minutos a fuego medio o hasta que se dore, removiendo de vez en cuando. Mientras tanto, envuelva las tortillas en papel de aluminio y hornéelas 10 minutos para reblandecerlas.

3. En otra sartén, derrita la mantequilla restante, añada la cebolleta y sofríala durante 1 minuto. Vierta los huevos y deje cocer hasta que cuajen, removiendo de vez en cuando.

4. Para servir, ponga ¼ de la patata y ¼ de la mezcla de huevo en el centro de cada tortilla, espolvoréelas con ¼ del cheddar y enróllelas. Nape con las salsas de chile y sirva.

### VALOR NUTRITIVO

#### POR RACIÓN

proteínas 30 g; grasas 50 g; hidratos de carbono 60 g; fibra 10 g; colesterol 430 mg; 770 kcal

## Huevos rancheros

*Tiempo de preparación:*

25 minutos

*Tiempo de cocción:*

30 minutos

Para 4 personas



1 chile jalapeño rojo

3 tomates grandes picados finos

1 cebolla pequeña picada fina

1 diente de ajo majado

1 cucharada de cilantro fresco picado

3 cucharadas de aceite

8 tortillas de harina de maíz (ya preparadas o véase pág. 22)

8 huevos

1. Ase el chile sujetándolo con unas pinzas sobre una llama de gas, o aplánandolo sobre una parrilla precalentada, hasta que la piel se ennegrezca y forme ampollas. Deje enfriar el chile en una bolsa de plástico y pélelo. Deseche las semillas y pique fina la pulpa.

2. Para preparar la salsa de tomate, mezcle el tomate picado con la cebolla, el ajo, el cilantro y el chile jalapeño en un cazo pequeño. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer durante 10 minutos o hasta que la mezcla se espese.

3. Caliente el aceite en una sartén y cueza las tortillas de una en una hasta que estén bien calientes y crujientes. Escúrralas sobre papel de cocina y manténgalas calientes.

4. Fría los huevos por tandas en la sartén con el aceite restante. Para servir, ponga 2 tortillas en cada plato. Cúbralas con la salsa de tomate y 2 huevos. Sirva de inmediato, con una cucharada de judías refritas (véase pág. 63) a un lado.

### VALOR NUTRITIVO

#### POR RACIÓN

proteínas 20 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 40 g; fibra 4 g; colesterol 360 mg; 450 kcal

*Burritos de desayuno (arriba) con Huevos rancheros*







## Costillas picantes

*Tiempo de preparación:*

10 minutos

+ marinada

*Tiempo de cocción:*

1 hora y 20 minutos

Para 4 personas



1,5 kg de costillas de

cerdo cortadas al

estilo americano

1 cebolla pequeña

picada gruesa

2 dientes de ajo picados

2 chiles pequeños sin

semillas y picados

finos

500 ml de salsa de

tomate

55 g de azúcar moreno

blando

375 ml de cerveza negra

1. Corte los costillares en trozos, dejando 3 ó 4 costillas en cada uno.

2. Pique la cebolla, el ajo y el chile en un robot de cocina hasta que queden finos. Añada la salsa de tomate, el azúcar y la cerveza y triture hasta mezclarlo todo.

3. Vierta la mezcla en un cazo grande. Añada las costillas y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje guisar parcialmente tapado durante 1 hora, removiendo las costillas de vez en cuando para que se cuezan uniformemente.

4. Pruebe la salsa y añada más chile si lo desea. Pase las costillas y la marinada a un plato llano no metálico, cúbralo y refrigere durante varias horas o toda la noche.

5. Escorra las costillas, reservando la marinada, y póngalas sobre una parrilla precalentada y engrasada. Áselas 15 minutos a fuego fuerte, dándoles la vuelta y untándolas de vez en cuando con la marinada. Si lo desea, caliente la marinada restante en un cazo hasta que hierva y cuézala durante 5 minutos a fuego lento. Sírvala con las costillas.

### VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 55 g; grasas 100 g;

hidratos de carbono 35 g;

fibra 2 g; colesterol 375 mg;

1.394 kcal

## Pieles de patata con chile con queso

*Tiempo de preparación:*

20 minutos

*Tiempo de cocción:*

1 hora y 20 minutos

Para 4 personas, como entrante



4 patatas grandes  
aceite para freír

Chile con queso

30 g de mantequilla

2 cebolletas cortadas en rodajas finas

1 chile rojo pequeño

picado fino

1 diente de ajo majado

185 g de nata agria

250 g de cheddar rallado

1. Precaliente el horno a 210°C. Ase las patatas durante 1 hora, dándoles la vuelta una vez, o hasta que estén tiernas.

2. Deje enfriar un poco las patatas, córtelas por la mitad y retire la pulpa, dejando 1 cm aproximadamente. Deje enfriar las pieles por completo y córtelas por la mitad.

3. Para preparar el chile con queso, derrita la mantequilla en un cazo, añada la cebolleta, el chile y el ajo y remueva 1 ó 2 minutos a fuego lento o hasta que esté todo blando. Retire del fuego y añada el queso y la nata agria. Vuelva a poner el cazo en el fuego y remueva hasta obtener una mezcla homogénea.

4. Llene un cazo con aceite hasta la mitad y fría las pieles por tandas hasta que estén y doradas. Escúrralas sobre papel de cocina. Llénelas con chile con queso y sírvalas con Salsa de tomate natural (pág. 9) y Guacamole (pág. 60).

### VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 25 g; grasas 50 g;

hidratos de carbono 35 g;

fibra 4 g; colesterol 140 mg;

650 kcal

Costillas picantes (arriba) y  
Pieles de patata con Chile con queso



## Tamales de pollo

*Tiempo de preparación:*  
45 minutos

*Tiempo de cocción:*  
1 hora y 20 minutos  
*Para 4 personas*



### Masa

100 g de mantequilla  
reblandecida  
1 diente de ajo majado  
1 cucharadita de  
comino molido  
1 cucharadita de sal  
210 g de masa harina  
80 ml de nata  
80 ml de caldo de pollo

36 farfollas de maíz  
o trozos de papel  
parafinado

### Relleno

1 mazorca de maíz  
2 cucharadas de aceite  
150 g de pechuga de  
pollo en filetes  
2 dientes de ajo majados  
1 chile rojo sin semillas  
y picado  
1 cebolla roja picada

1 pimienta roja picado  
2 tomates pelados y  
picados  
1 cucharadita de sal

1. Para preparar la masa, bata la mantequilla con una batidora eléctrica hasta que esté cremosa. Añada el ajo, el comino y la sal y remueva bien. Agregue la masa harina y la mezcla de nata y caldo alternativamente y hata hasta obtener una mezcla homogénea.  
2. Para preparar el relleno, vierta la mazorca de maíz en un cazo con agua hirviendo y cuézala de 5 a 8 minutos. Déjela enfriar y desgránela. Caliente el aceite en una sartén y fría el pollo hasta que se dore. Retírelo, déjelo enfriar y desmenucelo con un tenedor. Añada el ajo, el chile y la cebolla a la sartén y sofríalos hasta que estén blandos. Agregue el pimienta y el maíz y

mezcle durante 3 minutos. Incorpore el pollo, el tomate y la sal y prosiga la cocción 15 minutos a fuego lento o hasta que el líquido se reduzca.

3. Ponga las farfollas de maíz en un cuenco refractario. Cúbralas con agua hirviendo durante 30 segundos, retírelas y escúrralas. Esparza una capa de masa sobre 12 farfollas, dejando una franja en cada extremo. Ponga un poco de relleno encima y enróllelas. Cúbralas con otra farfolla para cerrarlas, si es necesario, y ate los extremos con cordel. Cueza al vapor de 35 a 40 minutos. Sirva con Salsa de tomate natural (pág. 9).

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 15 g; grasas 40 g;  
hidratos de carbono 50 g;  
fibra 3 g; colesterol 110 mg;  
640 kcal

### Tamales de pollo



Desgrane la mazorca de maíz cortándola hacia abajo con un cuchillo afilado.



Cubra las farfollas con agua hirviendo durante 30 segundos para reblandecerlas.



Esparza una capa de masa sobre 12 farfollas de maíz.



Ponga el relleno de pollo sobre la masa y enrolle las farfollas.





## Chile tejano de buey

*Tiempo de preparación:*  
15 minutos

*Tiempo de cocción:*  
2 horas y 15 minutos  
Para 4-6 personas



2 kg de paletilla de buey  
harina para rebuzar  
3 cucharadas de aceite  
2 cebollas picadas  
4 dientes de ajo majados  
2 cucharadas de comino molido  
1 cucharada de chile en polvo  
750 ml de caldo de buey

1. Recorte la grasa y los tendones de la carne y corte ésta en dados. Rebócelos con la harina y retire el exceso.
2. Caliente el aceite en una sartén de fondo pesado. Fría la carne por tandas a fuego moderado hasta que esté dorada y retírela. Añada la cebolla y sofrialala, removiendo de vez en cuando, hasta que esté blanda y dorada.
3. Agregue el ajo, el comino y el chile en polvo y fría, sin dejar de remover, durante 1 minuto. Devuelva la carne a la sartén y vierta el caldo, removiendo para rascar las especias y los jugos del fondo de la sartén.

4. Lleve a ebullición, baje el fuego al mínimo y cueza, tapado, durante 1½ horas o hasta que la carne esté tierna. Remueva de vez en cuando, rascando el fondo de la sartén. Retire la tapa y deje cocer 30 minutos, o hasta que la salsa se espese. Sirva con arroz.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN (6)  
proteínas 70 g; grasas 20 g;  
hidratos de carbono 5 g;  
fibra 1 g; colesterol 220 mg;  
470 kcal

## Empanadas

*Tiempo de preparación:*  
30 minutos + enfriado

*Tiempo de cocción:*  
1 hora

Para 24 unidades



1 cucharada de aceite  
1 cebolla pequeña picada  
1 pimiento verde pequeño picado fino  
1 diente de ajo majado  
350 g de carne picada de buey  
200 g de carne picada de cerdo  
125 ml de tomate tamizado  
2 cucharadas de concentrado de tomate  
110 g de aceitunas verdes picadas  
60 ml de jerez seco  
8 láminas de pasta quebrada descongeladas  
aceite para freír

1. Caliente el aceite en una sartén y rehogue la cebolla unos 3 minutos o hasta que esté blanda. Añada el pimiento, rehogue otros 3 minutos, agregue el ajo y sofria todo 1 minuto más. Incorpore la carne y rehogue hasta dorarla, deshaciendo los grumos con un tenedor.
2. Vierta el tomate tamizado, el concentrado de tomate, las aceitunas verdes y el jerez y lleve a ebullición. Baje el fuego y cueza durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que casi todo el líquido se haya evaporado. Sazone al gusto y deje enfriar por completo.
3. Corte tres discos de 12 cm de diámetro en cada lámina de pasta. Ponga una cucharada de relleno en cada disco y dóblelos para cubrirlo. Selle los bordes presionándolos con un tenedor.
4. Caliente 2 cm de aceite en una sartén honda a fuego moderado. Cueza las empanadas por tandas hasta que estén crujientes y doradas, y escúrralas sobre papel de cocina. Como alternativa, cuézalas en el horno precalentado a 200°C de 20 a 25 minutos.

VALOR NUTRITIVO  
POR EMPANADA  
proteínas 10 g; grasas 25 g;  
hidratos de carbono 20 g;  
fibra 1 g; colesterol 60 mg;  
225 kcal

Chile tejano de buey (arriba) y Empanadas



## Atun al cilantro con salsa de mango

Tiempo de preparación:

25 minutos + marinada

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas



30 g de hojas de cilantro fresco  
2 chiles rojos pequeños sin semillas y picados  
4 dientes de ajo picados  
1 trozo de 3 cm de jengibre fresco picado  
40 ml de aceite de oliva  
4 filetes de atún, de unos 175 g cada uno

### Salsa de mango

1 mango  
1 cebolla roja pequeña cortada en tiras finas  
15 g de cilantro fresco picado fino  
40 ml de zumo de lima

1. Ponga el cilantro, el chile, el ajo, el jengibre y el aceite en un robot de cocina o un mortero y trítelo todo hasta obtener una pasta. Espárzala en una capa fina sobre ambos lados del atún, tápelo y deje marinar en el frigorífico entre 1 y 2 horas.  
2. Para preparar la salsa de mango, pise el mango y cóctelo en daditos. Mézclelos con la cebolla, el cilantro y el zumo de lima. Deje marinar la mezcla, tapada, durante 20 minutos.

3. Unte una parrilla con un poco de aceite de oliva y caliéntela hasta que empiece a humear. Fría el atún de 3 a 4 minutos por cada lado para que el centro quede rosa y medio cocido. Si prefiere el atún muy hecho, tráelo de 2 a 3 minutos más por cada lado. Sirvalo con la salsa.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN  
proteínas 12 g grasas 11 g  
hidratos de carbono 3 g  
fibra 2 g colesterol 40 mg  
180 kcal

## Tortitas de cangrejo con mayonesa al chile

Tiempo de preparación:

30 minutos + 1 hora

de refrigeración

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas



425 g de carne de cangrejo fresca  
80 g de pan rallado  
2 cebolletas picadas  
15 g de hojas de cilantro fresco picadas finas  
2 huevos poco batidos  
75 g de harina de maíz  
aceite para freír

### Mayonesa al chile

1 yema de huevo  
½ cucharadita de

mostaza de Dijon  
1 cucharadita de vinagre de vino blanco  
125 ml de aceite al chile

1. Mezcle la carne de cangrejo con el pan rallado, la cebolla, el cilantro y el huevo, y forme 8 tortitas.  
2. Esparza la harina de maíz en un plato y rebócelas. Retire el exceso, disponga las tortitas en una sola capa, cubralas y refrigere las durante 1 hora.

3. Para preparar la mayonesa al chile, mezcle la yema de huevo, la mostaza y el vinagre y bata durante 1 minuto o hasta que la mezcla esté ligera y cremosa. Añada el aceite poco a poco sin dejar de batir. Sazone, cubra y refrigere.  
4. Caliente 5 mm de aceite en una sartén. Frías las tortitas por tandas de 3 a 4 minutos por cada lado o hasta que se doren. Escúrralas sobre papel de cocina y sírvalas con mayonesa al chile.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN  
proteínas 20 g grasas 15 g  
hidratos de carbono 30 g  
fibra 1 g colesterol 225 mg  
30 kcal

**Nota.** Si no encuentra cangrejo fresco, utilice 850 g de carne de cangrejo en lata escurrida.

Atun al cilantro con salsa de mango (arriba)  
y Tortitas de cangrejo con mayonesa al chile







## Pargo al horno al estilo yucateco

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

35 minutos

Para 6 personas



2 pargos o brevas  
de 1 kg en total,  
limpias y sin escamas  
40 ml de zumo de lima  
20 g de mantequilla  
1 cucharada de aceite  
de oliva  
1 pimiento rojo peque-  
ño cortado en dados  
1 pimiento verde peque-  
ño cortado en dados  
½ cebolla roja picada  
1 cucharadita de  
semillas de comino  
1 cucharadita de  
ralladura de naranja  
1 cucharada de hojas de  
cilantro fresco picadas  
80 g de pepitas tostadas  
y picadas  
80 ml de zumo de  
naranja  
1 lima cortada en gajos  
para adornar

1. Precaliente el horno  
a 180°C. Cubra holga-  
damente la base de una  
fuente de horno con pa-  
pel de aluminio y engrase  
ligeramente el centro.  
2. Frote el pescado por  
dentro y por fuera con  
el zumo de lima y sazo-  
ne con sal y pimienta

negra. Pongalo en el cen-  
tro del papel de aluminio  
y levante los lados para  
darle forma de cuenco.

3. Caliente la manteque-  
lla y el aceite de oliva en  
una sartén y añada los  
pimientos rojo y verde,  
la cebolla, el comino y  
la ralladura de naranja.  
Sofra a fuego medio,  
removiendo unos 2 mi-  
nutos. Agregue el cilan-  
tro y las pepitas y sazo-  
ne al gusto. Esparza esta  
mezcla sobre el pescado  
y rocíelo con el zumo de  
naranja. Cúbralo holga-  
damente con papel de  
aluminio, usando los  
bordes de las dos lamina-  
s para sellarlo.  
4. Hornee unos 30 mi-  
nutos, o hasta que la  
carne del pescado se  
desmenuce fácilmente al  
pinchar la parte más  
gruesa con un tenedor.  
Retire el papel de alu-  
minio y pase el pescado  
a una fuente para servir.  
Vierta el jugo sobre el  
pescado para humede-  
cerlo. Sirva o adórnelo  
con los gajos de lima.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 40 g, grasas 20 g,  
hidratos de carbono 5 g,  
fibra 2 g, colesterol 130 mg,  
550 kcal

Nota: Para una ocasión  
especial, envuelva el  
pescado en hojas de  
banano para darle al

plato un sabor agradable  
y una apariencia exótica.

## Pudding de maíz y boniato

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción

1 hora

Para 6 personas



1½ cucharadas de  
aceite de oliva  
1 cebolla rallada  
375 g de pure de maíz  
en lata  
125 g de boniatos  
cocidos y hechos pure  
125 ml de leche  
125 ml de nata  
3 huevos poco batidos  
1 cucharadita de sal

1. Precaliente el horno  
a 180°C. Caliente el  
aceite en una sartén.  
Fria la cebolla hasta  
que este blanda y pase-  
la a un cuenco grande.  
2. Agregue el resto de los  
ingredientes y mezcle.  
3. Vierta a mezcla en  
un molde refractario de  
1 litro de capacidad y  
hornee a 45 minutos  
a 1 hora, o hasta que se  
hanche y se dore. Sirva  
con una ensalada y pan  
o como guarnición de  
 platos de carne.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 6 g, grasas 14 g,  
hidratos de carbono 16 g,  
fibra 1 g, colesterol 120 mg,  
310 kcal

Pargo al horno al estilo yucateco (arriba),  
y Pudding de maíz y boniato.





TORTILLAS DE HARINA DE TRIGO

TORTILLAS DE HARINA DE MAÍZ

## Panes y fritos de maíz Tex-Mex

Una comida Tex Mex suele incluir tortillas y panes. Puede comprarlos ya preparados para una comida rápida o elaborarlos para una ocasión especial. El guacamole combina a la perfección con los fritos de maíz.

### Tortillas de harina de trigo

Tamice 375 g de harina y 1 cucharadita de sal en un cuenco y forme un hueco en el centro. Con un cuchillo de hoja plana, mezcle 80 ml de aceite y hasta 250 ml de agua caliente para obtener una masa blanda. Pasela a una superficie ligeramente enharinada y amásala hasta que esté fina y elástica. Pasela a un cuenco amplio, cubrala y déjala reposar 1 hora en un lugar cálido. Divida la masa en 12 trozos y forme bolas; aplánelas y páselas a una superficie ligeramente enharinada. Extienda las bolas en discos de 20 cm de

dímetro y aplánelas entre láminas de film transparente. Caliente una sartén de fondo pesado o hierro fundido a fuego medio. Ponga una tortilla en la sartén y cuézala 1 minuto. Si se hincha, chafele un poco. Déle la vuelta, cuézala 1 minuto y sítvala. Para conservar las tortillas, déjelas enfriar y apíelas. También puede envolverlas en papel de aluminio y congelarlas. Recalentelas en el horno, el microondas o la sartén. Para 12 tortillas

**VALOR NUTRITIVO POR TORTILLA**  
proteínas 3 g, grasas 7 g, hidratos de carbono 23 g, fibra 1 g, colesterol 0 mg, 165 kcal

### Tortillas de harina de maíz

Ponga 435 g de masa harina en un cuenco grande. Añada 440 ml de agua tibia, mezcle con las manos hasta unir la masa y forme una bola. Divídala en 12 trozos y forme bolas. Aplánelas y dispóngalas entre 2 láminas de film transparente. Extiéndalas en discos de 18 cm de diámetro, recortando los bordes para que sean uniformes. Cúbrales, ya que la pasta se seca fácilmente. Caliente una sartén de fondo pesado o de hierro fundido a fuego medio. Ponga una tortilla en la sartén y cuézala 1 minuto

PAN DE MAÍZ

de cada vuelta y cuézala 1 minuto. Déle de nuevo la vuelta y cuézala hasta que la tortilla se hinche ligeramente pero sea elástica. Retírela de la sartén y repita la operación con la masa restante. Para 12 tortillas.

**VALOR NUTRITIVO POR TORTILLA**  
proteínas 7 g, grasas 0 g, hidratos de carbono 26 g, fibra 1 g, colesterol 0 mg, 175 kcal

**Variante:** Para preparar tortillas de harina de maíz morado, use masa harina morada.

### Pan de maíz

Precaliente el horno a 220°C. Unte una sartén de hierro fundido con mango retractario o extráible, o un molde de pastel con abundante aceite de maíz. Calientelo en el horno mientras elabora la masa. Mezcle 150 g de harina

Fritos de maíz

de maíz, 125 g de harina de fuerza y 1 cucharadita de sal en un cuenco y forme un hueco en el centro. Bata 1 huevo con 250 ml de suero de leche y 60 ml de aceite. Vierta la mezcla en los ingredientes secos y remueva sin batir en exceso. Vierta la masa en la sartén o el molde y hornée a unos 25 minutos o hasta que esté firme y ligeramente dorada. Corte en 8 porciones.

**VALOR NUTRITIVO POR FRITO DE MAÍZ**  
proteínas 4 g, grasas 9 g, hidratos de carbono 30 g, fibra 1 g, colesterol 25 mg, 220 kcal

### Fritos de maíz

Prepare la cantidad que desee de tortillas de harina de maíz blanco o morado hasta el paso previo a la cocción. Corte cada tortilla en 8 porciones y délas secar a temperatura

hasta la mitad un cazo grande y hondo con aceite de maíz o vegetal y calientelo a 190°C. Fria los triángulos por tandas, dándoles la vuelta una o dos veces. Durante 1 minuto o hasta que estén crujientes pero no dorados. Retire los fritos de maíz con una espumadera, escúrralos sobre papel de cocina y sátelos. Se pueden conservar 1 día en un recipiente hermético. Para recalentarlos, pongalos en bolsas de papel e introdúzcalos en el horno precalentado durante 10 minutos. Para 4-6 personas.

**VALOR NUTRITIVO POR FRITO DE MAÍZ**  
proteínas 3 g, grasas 13 g, hidratos de carbono 25 g, fibra 1 g, colesterol 0 mg, 235 kcal

**Nota:** Para un mayor efecto, combine fritos de maíz morado con fritos de maíz blanco.



## Picadillo de buey

Tiempo de preparación  
10 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 6 personas



1 cebolla picada fina  
2 dientes de ajo machados  
750 g de carne picada  
de buey

60 ml de jerez seco

60 ml de zumo de lima

2 tomates pelados, sin  
semillas y picados

1 cucharada de concen-  
trado de tomate

3 chiles serrano verdes  
sin semillas y picados

75 g de aceitunas verdes  
rellenas, en rodajas

40 g de alcaparras

2 cucharadas de sultanas

125 ml de caldo de buey

1 patata, en dados

1 calabacín cortado  
en dados

1 cucharadita de  
comino molido

deje guisar unos 20 mi-  
nutos a fuego lento.

2. Caliente aceite en una  
sartén y añada la patata,  
el calabacín y el comino.  
Saltee hasta que se dore  
y deje cocer 10 minutos  
a fuego lento. Añada o a  
la mezcla de buey y cue-  
za 5 minutos. Cubra con  
el chile restante y sirva  
con tortillas de harina  
de trigo (pag. 22)

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 30 g; grasas 15 g;

hidratos de carbono 7 g;

fibra 3 g; colesterol 80 mg;

300 kcal

## Salchichas al maíz con salsa de jalapeños

Tiempo de preparación:

30 minutos +

10 minutos en reposo

Tiempo de cocción:

35 minutos

Para 8 personas



110 g de harina de maíz

2 cucharadas de azúcar

1 huevo

125 ml de leche

60 g de mantequilla

125 g de harina blanca

1 1/2 cucharaditas de

levadura en polvo

aceite para freír

16 salchichas de

Frankfurt

10 brochetas de madera

harina para rebozar

## Salsa de jalapeños

3 ó 4 chiles jalapeños

sin semillas y picados

2 dientes de ajo machados

45 g de cebolletas picadas

8 tomates, en daditos

40 ml de zumo de lima

2 cucharadas de cilan-  
tro fresco picado

Picadillo de buey (arriba) y

Salchichas al maíz con salsa de jalapeños







## Hamburguesas de chile tejano

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 4 personas



### Hamburguesas

- 3 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 kg de carne picada de buey
- 1 cebolla picada fina
- 80 g de pan rallado
- 1 huevo poco batido
- 2 chiles sin semillas y picados
- 2 dientes de ajo machados

### Salsa de cebolla dulce

- 1 cucharada de aceite
- 2 cebollas grandes en rodajas finas
- 55 g de azúcar moreno blando
- 1 cucharada de vinagre de malta

### 4 bollos para hamburguesa o panecillos

1. Para preparar las hamburguesas, ponga el comino y el cilantro en una sartén seca y tuestelos a fuego lento durante 1 minuto, o hasta que desprendan su aroma. Mézclelos en un cuenco con el resto de los ingre-

dientes, removiendo bien con las manos. Divida la mezcla en 4 partes y forme hamburguesas de 2 cm de grosor.

2. Para preparar la salsa, caliente el aceite en un cazo, añada la cebolla y fríala a fuego moderado, removiendo de vez en cuando, unos 10 minutos o hasta que esté dorada y blanda. Agregue el azúcar moreno y el vinagre de malta y cueza otros 10 minutos, removiendo. Sazone.

3. Unte una barbacoa o una sartén con un poco de aceite y cámbrela a temperatura moderada. Fría las hamburguesas unos 8 minutos por cada lado, dándoles la vuelta una vez. Ponga los bollos por la mitad y tuestelos por la parte interior. Sirva las hamburguesas en los panecillos, con hojas de lechuga, rodajas de tomate, la salsa de cebolla dulce y una cucharada de nata agna.

### VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 60 g; grasas 35 g; hidratos de carbono 55 g; fibra 5 g; colesterol 200 mg; 785 kcal

Nota: Si prefiere las hamburguesas de tamaño mediano, divida la mezcla en 6 partes

Hamburguesas de chile tejano arriba y Pollo asado Tex-Mex

## Pollo asado Tex-Mex

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

50 minutos

Para 4 personas



- 2 pollos de 1 kg lavados y secados
- 60 ml de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo machados
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1 cucharada de chile Nuevo Mexico o suave en polvo
- 1 cucharadita de canela molido
- 1 cucharada de harina

1. Precaliente el horno a 200°C. Corte los pollos por la mitad con unas tijeras o un cuchillo. Mezcle el aceite y el ajo y unte los pollos por dentro y por fuera.
2. Mezcle las especias y la harina en un cuenco. Reboce el pollo y colóquelo sobre una rejilla en una fuente de horno. Rocíelo con un poco de aceite y áselo de 45 a 50 minutos. Deje reposar 5 minutos y sírvalo con gajos de lima.

### VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 110 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 2 g; fibra 0 g; colesterol 250 mg; 700 kcal



## Tacos de pollo

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas



- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo machados
- 3 tomates picados
- 1 chile sin semillas y picado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pollo a la barbacoa
- 8 tacos grandes
- 4 hojas de lechuga cortadas en juliana
- 185 g de cheddar rallado

1. Precaliente el horno a 180°C. Caliente aceite en una sartén y tuesta la cebolla unos 3 minutos. Añade el ajo y tuesta durante 1 minuto. Agregue el tomate, el chile y el azúcar, baje el fuego y sofría durante 5 minutos o hasta que la mezcla se espese. Sazone.
2. Separe la carne de pollo y desmenúzala con la ayuda de dos tenedores. Añádala a la salsa. Caliente los tacos en el horno durante 5 minutos.
3. Para servir, rellénelos con el pollo, la lechuga y el queso.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 14 g; grasas 22 g;  
hidratos de carbono 6 g;  
fibra 3 g; colesterol 50 mg;  
215 kcal

## Burritos de marisco

Tiempo de preparación:

45 minutos

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 4 personas



- 80 ml de aceite
- 70 g de manteca
- 2 dientes de ajo machados
- 3 chiles rojos pequeños sin semillas y picados
- 250 g de vieiras limpias
- 500 g de gambas crudas medianas, peladas y sin el hilo intestinal
- 500 g de filete de salmón cortado en trozos pequeños
- 4 tortillas de harina de trigo (ya preparadas o véase pág. 22)
- 2 1/2 cucharadas de harina blanca
- 125 ml de nata
- 185 ml de leche
- 125 g de nata agria
- 35 g de parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 125 g de cheddar rallado

1. Precaliente el horno a 160°C. Caliente el aceite y 30 g de manteca en una sartén. Añade el ajo y el chile y fríe durante 1 minuto. Agregue las vieiras, cuezalas de 2 a 3 minutos, retírelas y escúrralas sobre papel de cocina. Incorpore las

gambas y cuezalas entre 2 y 3 minutos; escúrralas sobre papel de cocina. Añade el salmón, cuezalo de 3 a 4 minutos, retírelo y deje o escurrir sobre papel de cocina. Disponga todo el marisco en un cuenco.

2. Envuelva las tortillas en papel de aluminio y calientelas en el horno durante 10 minutos. En un cazo, derrita la manteca restante, agregue la harina y remueva hasta que la mezcla empiece a espumar. Retire el cazo del fuego e incorpore la nata y la leche de forma gradual. Vuelva a poner el cazo en el fuego y bata hasta que la salsa se espese y hierva. Añade la nata agria, el parmesano y el perejil y bátalo todo. Agregue el marisco y mezcle bien.

3. Rellene las tortillas con el marisco y enróllalas. Dispongalas en una fuente refractaria ligeramente engrasada espolvoreelas con el cheddar y hornéalas de 15 a 20 minutos, o hasta que estén bien calientes y el queso se haya fundido. Sirvalas con la salsa de chile rojo (página 38).

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 80 g; grasas 90 g;  
hidratos de carbono 30 g;  
fibra 2 g; colesterol 440 mg;  
2.175 kcal

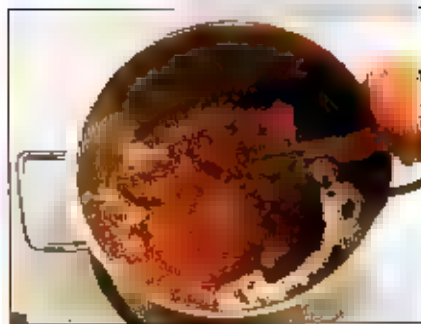
Tacos de pollo (arriba) y Burritos de marisco







Retire las semillas de los chiles. Usando guantes de goma para protegerse las manos.



Añada la carne a la tortilla y las especias y deje la vuelta con pinzas para cubrir bien.

## Chimichangas de buey

Tiempo de preparación:  
30 minutos

Tiempo de cocción:  
2 horas y 50 minutos  
Para 4 personas



2 cucharadas de aceite  
1 cebolla grande picada  
fina  
1 diente de ajo molido  
2 cucharaditas de  
comino molido  
¼ cucharadita de canela  
molida  
2 chiles sin semillas  
y picados  
1 kg de carne de cadera  
de buey  
500 ml de caldo de buey  
4 tortillas de harina de  
trigo (ya preparadas  
o véase pag. 22,  
aceite para freír

1. Caliente el aceite en  
una cacerola y tñala la  
cebolla a fuego medio

durante 10 minutos y  
hasta que este muy blan-  
da y dorada. Añada el  
ajo, el comino, la canela  
y el chile y tralo todo,  
removiendo, durante  
1 minuto más.

2. Añada la carne y dele  
la vuelta para cubrir  
bien con las especias.

Vierta entonces el caldo,  
rascando el fondo de la  
cacerola. Lleve a ebullición, baje  
el fuego y deje cocer,  
tapado, durante 1 hora.

Destape y cueza de 1 a  
1½ horas más o hasta  
que el líquido prácticamen-  
te se haya evaporado. Remueva con fre-  
cuencia hasta el final de  
la cocción para evitar  
que se queme el fondo.

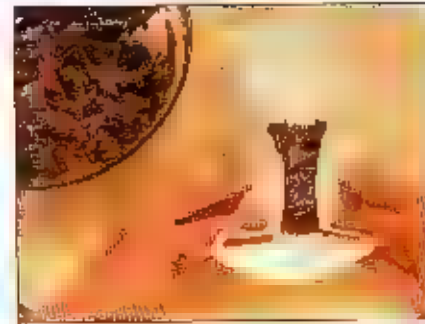
3. Desmenuce la carne  
con la ayuda de dos te-  
nedores y déla enfriar.

4. Precaliente el horno a  
160°C. Envuelva las tor-  
tillas en papel de alumi-  
nio y hornéelas 10 minu-  
tos para reblandecerlas.

Chimichangas de buey



Desmenuce la carne con la ayuda de dos tenedores.



Disponga ¼ de la carne sobre cada  
tortilla y doble los bordes para envolverlas.

Reblande las tortillas en el horno y  
déje las envueltas duran-  
te 5 minutos más. Usan-  
do una de una en una (y  
manteniendo las otras  
envueltas), disponga una  
cuarta parte de la carne  
sobre una tortilla y  
doble los bordes para  
cerrarla. Resérvela con  
la juntura hacia abajo,  
mientras prepara el resto.  
5. Caliente unos 2 cm de  
aceite en una sartén a  
fuego moderado. Fría  
algunas chimichangas  
en la sartén con la juntu-  
ra hacia abajo, deles la  
vuelta y tralas por el  
otro lado hasta que es-  
tén doradas y crujientes.  
Repita la operación con  
el resto de chimichangas.  
Escúrrelas sobre papel  
de cocina. Sirvaslas en-  
seguida con salsa de chile  
rojo (pag. 38, y Arroz  
mexicano, pag. 63).

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 60 g; grasas 20 g;  
hidratos de carbono 20 g;  
fibra 2 g; colesterol 10 mg  
535 kcal



## Tostadas de judías

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas



- 2 tomates picados
- 1 cebolla roja pequeña picada fina
- 1 chile rojo pequeño picado fino
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado fino
- 2 cucharadas de aceite
- 4 tortillas de harina de maíz ya preparadas o véase pag. 22.
- 450 g de judías refritas (ya preparadas o véase pag. 63)
- 4 hojas de lechuga en juliana
- 125 g de cheddar rallado
- 1 aguacate, en rodajas
- 90 g de nata agria
- acentunas negras en rodajas para aderezar

1. Mezcle el tomate, la cebolla, el chile y el cilantro en un cuenco, tape y reserve. Caliente el aceite en una sartén de fondo pesado y cueza las tortillas, de una en una, 1 o 2 minutos por cada lado o hasta que estén crujientes. Escúrralas sobre papel de cocina. Caliente las judías refritas en un cazo.

2. Para montar las tostadas, reparta las judías refritas entre las tortillas

y cubralas con la lechuga, la mezcla de tomate y el cheddar. Adórnelas con el aguacate, la nata agria y las acentunas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN  
proteínas 10 g, grasas 50 g, hidratos de carbono 15 g, fibra 10 g, colesterol 30 mg, 540 kcal

## Enchiladas de pollo

Tiempo de preparación:

40 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora y 10 minutos

Para 4 personas



- 2 chiles rojos grandes
- 2 chiles verdes grandes
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo machados
- 250 ml de caldo de pollo
- 250 ml de tomate tamizado
- 1 pollo a la barbacoa
- 8 tortillas de harina de maíz ya preparadas o véase pag. 22
- 125 g de cheddar rallado

1. Ase los chiles sujetándolos con unas pinzas sobre una llama de gas, o aplanándolos y cocinándolos sobre una parrilla caliente, hasta que la piel se ennegrezca y forme ampollas. De ellos

plástico, pélelos, desechelas semillas y píquelos.

2. Caliente el aceite en un cazo y añada la cebolla. Fríala a fuego lento durante 5 minutos o hasta que esté blanda. Agregue el ajo y fría 1 minuto más. Vierta los chiles, el caldo y el tomate tamizado, lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer durante 15 minutos. Sazone con sal y pimienta.

3. Precaliente el horno a 180°C. Separe la carne del pollo y desmenúcela fina con la ayuda de dos tenedores. Caliente un poco de aceite en una sartén de tondo pesada y fría las tortillas, de una en una, 1 minuto por cada lado o hasta que estén blandas y calientes, pero no crujientes. Escúrralas sobre papel de cocina.

4. Esparza 60 ml de salsa en el tondo de una fuente de horno grande. Rellene las tortillas con el pollo y enróllelas. Dispóngalas en la fuente y cubralas con la salsa restante y el cheddar. Hornéelas 20 minutos o hasta que las enchiladas estén bien cocidas y el queso fundido.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN  
proteínas 40 g, grasas 40 g, hidratos de carbono 8 g, fibra 3 g, colesterol 165 mg, 535 kcal

Tostadas de judías (arriba) con Enchiladas de pollo







## Chile con carne

*Tiempo de preparación:*  
20 minutos

*Tiempo de cocción:*  
1 hora y 20 minutos

*Para 6 personas*



- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo machados
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharada de comino molido
- 1 kg de carne picada de buey
- 400 g de tomates triturados
- 250 ml de caldo de buey
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 400 g de frijoles rojos lavados y escurridos

1. Caliente el aceite en un cazo grande y añada la cebolla. Fríala a fuego medio durante 5 minutos o hasta que este blanda y dorada. Agregue el ajo, el chile y el comino, y fríalo todo durante 1 minuto.
2. Añada la carne y cuézala durante 5 minutos, o hasta que este dorada, deshaciendo los grumos con un tenedor.
3. Vierta el tomate, el

caldo, el orégano y el azúcar. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer, parcialmente tapado, durante 1 hora, removiendo a veces.

4. Añada el concentrado de tomate y los frijoles, y sazone. Cuéza durante 5 minutos para calentar los frijoles, y sirva el chile acompañado con pan de maíz para mojar en el jugo.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 40 g; grasas 20 g;  
hidratos de carbono 15 g;  
fibra 6 g; colesterol 100 mg;  
405 kcal

## Pan de maíz con chiles y queso

*Tiempo de preparación:*  
30 minutos

*Tiempo de cocción:*  
1 hora

*Para 6 personas*



- 1 pimiento rojo pequeño
- 2 chiles rojos largos
- 2 chiles verdes largos
- 60 g de cheddar rallado
- 300 g de harina de maíz fina
- 90 g de azúcar
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sosa
- 420 g de puré de maíz en lata

125 ml de suero de leche  
125 g de cheddar  
rallado, adicional

1. Precaliente el horno a 190°C. Engrase una fuente retractoria de 1,75 l de capacidad.
2. Corte el pimiento en cuartos y retire las semillas y la membrana. Ponga el pimiento y los chiles en una parrilla precalentada y cuézalos hasta que la piel forme ampollas y se ennegrezca. Retírelos de la parrilla, déjelos enfriar en una bolsa de plástico y pele los. Retire las semillas y la membrana de los chiles; corte éstos y el pimiento en tiras finas.
3. Ponga el cheddar, la harina de maíz, el azúcar, la levadura en polvo y el bicarbonato de sosa en un cuenco y mezcle bien. Añada el puré de maíz, el suero de leche y las tiras de pimiento y de chile; remueva con cuidado para mezclar o bien. Pase la masa a la fuente y alise la superficie con el dorso de una cuchara. Espolvoreela con el cheddar adicional y hornee durante 40 minutos o hasta que el pan de maíz se hinche y esté cuajado en el centro.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 10 g; grasas 12 g;  
hidratos de carbono 70 g;  
fibra 3 g; colesterol 15 mg;  
425 kcal

*Chile con carne arriba y  
Pan de maíz con chiles y queso*



## Mole de pollo

*Tiempo de preparación:*

1 hora + 35 minutos  
en remojo

*Tiempo de cocción:*

2 horas

Para 6 personas



1,6 kg de pollo  
6 dientes de ajo  
2 cebollas picadas  
50 g de chiles mulato  
60 g de chiles pasilla  
60 g de chiles ancho  
3 clavos enteros  
3 granos de pimienta  
de Jamaica  
2 cucharaditas de  
tomillo seco  
2 cucharaditas de  
mejorana seca  
2 cucharaditas de  
oregano seco  
40 g de semillas de  
sesamo  
40 g de cacahuetes  
sin sal  
8 almendras  
40 g de uvas pasas  
3 ramas de canela  
desmenuzadas  
90 g de chocolate  
mexicano o chocolate  
semiamargo

1. Precaliente el horno a 190°C. Corte el pollo en 8 trozos, lávelos y enjuáguelos bien. Póngalos en un cazo con 4 dientes de ajo y la mitad de la cebolla. Vierta suficiente agua para cubrirlo por completo. Llévelo a ebullición, baje el fuego al mínimo y cueza

30 minutos o hasta que empiece a estar tierno. Retire el pollo y cuele el caldo, reservando a gotas de 1 litro.

2. Abra los chiles por la mitad y retire las semillas: resérvelas. Hornee los chiles durante 5 minutos, páselos a un plato, cubralos con agua y déelos en remojo. Durante 30 minutos. 3. Ponga las semillas de chile en una sartén seca. Tuestelas a fuego medio, agitando las de vez en cuando. Una vez tostadas, suba el fuego y chamusqueelas hasta que estén negras. Páselas a un cuenco, cubralas con agua y déelas en remojo otros 5 minutos. Escurre las y tritúrelas en un robot de cocina con 120 ml de agua, los clavos, la pimienta de Jamaica, el tomillo, la mejorana y el oregano.

4. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén de fondo pesado. Añada las semillas de sesamo y tástalas hasta adquieran un tono dorado oscuro. Páselas al robot de cocina, dejando el exceso de aceite en la sartén. Tritúrelas todo bien.

5. Caliente otra cucharada de aceite. Añada los cacahuetes, las almendras y las uvas pasas, y fría hasta que se doren y las uvas pasas se han

chen, sin dejar de remover. Páselos al robot de cocina. Añada la cebolla restante, el ajo y la canela a la sartén, cueza hasta que se doren y páselos al robot de cocina. Triture hasta obtener una pasta espesa, añadiendo un poco de agua si es necesario. Caliente aceite en una sartén, vierta la pasta y fría durante 15 minutos, rascando el fondo de la sartén de vez en cuando.

6. Ponga la mitad de los chiles en el robot de cocina limpio con 25 ml del líquido de remojar los chiles y triture hasta que sea homogéneo, vertiendo más líquido si se espesa demasiado. Agregue los chiles restantes y más líquido, y triture hasta que sea uniforme. Páselo a la sartén con el chocolate, mezcle bien y cueza a fuego lento durante 5 minutos. Añada 1 litro del caldo y remueva bien. Lleve a ebullición y cueza a fuego lento durante 35 minutos. Añada el pollo, saze al gusto y cueza otros 10 minutos. Vierta un poco más de caldo para diluir la salsa, si es necesario.

VALOR NUTRICIONAL

POR RACIÓN

proteína 15 g; grasas 30 g;  
hidratos de carbono 20 g;  
fibra 4 g; colesterol 1225 mg;  
820 kcal

Mole de pollo





SALSA FRESCA  
DE MAÍZ  
Y TOMATE



## Salsas cocidas y crudas

Una salsa Tex Mex es cocida, mientras que una salsa mexicana es una mezcla de ingredientes crudos. Una cucharada de salsa servida a un lado realza un plato Tex Mex.

### Salsa de chile rojo

Asa 2 chiles rojos frescos grandes sobre una parrilla precalentada o sujetándolos con pinzas sobre una llama de gas, hasta que la piel forme ampollas y se ennegrezca. Déjelos enfriar en una bolsa de plástico, pelados y retire las semillas y el tallo. Tueste 1 cucharadita de comino molido en una sartén durante 30 segundos, o hasta que desprenda su aroma. Ponga los chiles, el comino, 400 g de tomates en lata, 1 cebolla roja pequeña picada, 1 diente de ajo molido, 125 ml de caldo de pollo y 10 ml de vinagre de vino tinto en un robot de cocina y triture la mezcla hasta que este fina. Pase a una sartén, lleve a ebullición, baje el fuego y cuézala 20 minutos. Refrigerela, tapada, hasta 2 días. Sirvala fría o a temperatura ambiente. Para 375 ml

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 1 g; grasas 0 g;  
hidratos de carbono 4 g;  
fibra 1,4 g; colesterol 0 mg;  
30 kcal

### Salsa de chile verde

Ponga 2 chiles verdes frescos grandes, 340 g de tomates de lata escurridos, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo molido y 125 ml de caldo de pollo en un robot de cocina y triture la mezcla hasta que sea homogénea. Viértala en un cazo y lléve a ebullición. Pase a fuego medio y cuézala durante 10 minutos. Refrigerela, tapada, hasta 2 días. Sirvala fría o a temperatura ambiente. Para 250 ml

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 2 g; grasas 0 g;  
hidratos de carbono 5 g;  
fibra 2 g; colesterol 0 mg;  
36 kcal

### Salsa cruda de tres pimientos

Pique finos 3 pimientos pequeños (1 rojo, 1 verde y 1 amarillo) y páselos a un cuenco grande. Anada 1 cebolla roja picada fina, 5 cebolletas cortadas en rodajas finas y 15 g de cilantro fresco picado fino.

Agregue 2 o 3 cucharadas de zumo de lima, al gusto. Mezcle bien y sirva la salsa de inmediato. Para 4 personas.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 1 g; grasas 0 g;  
hidratos de carbono 3 g;  
fibra 1 g; colesterol 0 mg;  
20 kcal

### Salsa fresca de maíz y tomate

Lleve a ebullición una olla con agua y sal y cueza 2 mazorcas de maíz hasta que estén tiernas. Déjelas enfriar por completo y desgraselas cortándolas hacia abajo con un cuchillo afilado. Pase los granos a un cuenco grande. Retire las semillas de 1 tomate maduro y píquelos fino, añadalo a cuenco junto con 1 chile jalapeño verde picado fino, 3 cucharadas de cilantro fresco picado y 2 o 3 cucharadas de zumo de lima, al gusto. Mezclelo todo bien y sirva la salsa de inmediato. Para 4 personas.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 1 g; grasas 0 g;  
hidratos de carbono 2 g;  
fibra 1 g; colesterol 0 mg;  
40 kcal

### Salsa cruda de melón y chile

Ponga 340 g de melón Honeydew cortado en

dados pequeños. Anada 1 cebolla roja picada fina, 2 chiles rojos pequeños sin semillas y picados finos y 3 cucharadas de cilantro fresco picado fino. Mezclelo todo bien. Agregue 2 o 3 cucharadas de zumo de lima recién exprimido, al gusto. Sirva de inmediato. Para 4 personas.

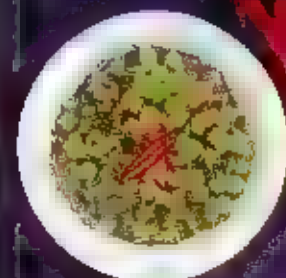
VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 0 g; grasas 0 g;  
hidratos de carbono 2 g;  
fibra 0 g; colesterol 0 mg;  
13 kcal

### Salsa cruda de melocotón y jengibre

Pele 3 melocotones maduros y córtelos en dados pequeños. Páselos a un cuenco y mézclelos con 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado fino, 2 cucharadas de cebolletas cortadas en rodajas finas, 3 cucharadas de cilantro fresco picado y 2 o 3 cucharadas de zumo de lima, al gusto. Mezclelo todo bien y sirva la salsa de inmediato. Para 4 personas.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 0 g; grasas 0 g;  
hidratos de carbono 2 g;  
fibra 0 g; colesterol 0 mg;  
8 kcal

SALSA CRUDA  
DE MELÓN  
Y CHILE



SALSA DE  
CHILE ROJO



SALSA  
DE CHILE  
VERDE







## Tostadas de pollo

Tiempo de preparación:

45 minutos

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para 4 personas



8 tortillas de harina de  
mar (ya preparadas  
o véase pag. 22)

aceite para freír

500 g de pechuga de  
pollo en filetes

1 cucharadita de  
pimienta

1/2 cucharadita de  
pimentón

4 hojas grandes de  
lechuga, en juliana

150 g de cheddar rallado

2 aguacates en rodajas

90 g de nata agria

4 cebolletas, en rodajas  
diagonales

1. Precaliente el horno a 160°C. Envuelva las tortillas en papel de aluminio y calientelas 10 minutos en el horno. Caliente abundante aceite en un cazo hondo. Usando 2 cestos especiales, uno más grande que el otro, ponga 1 tortilla en el más grande y tápela con el más pequeño. Reserve las otras tortillas tapadas. Fríala hasta que este dorada y escúrrela sobre papel de cocina. Repita la operación con las tortillas restantes. 2. Espolvoree el pollo

con la pimienta y el pimentón. Caliente aceite en una sartén y fría el pollo de 4 a 5 minutos por cada lado. Délo enfriar ligeramente y córtelo en tiras finas. 3. Rellene los cestos de tortilla con la lechuga, el queso, el pollo, una cucharada de nata agria, las cebolletas y un poco de Salsa de tomate natural (véase pag. 9).

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 40 g; grasas 50 g;  
hidratos de carbono 4 g;  
fibra 3 g; colesterol 130 mg;  
650 kcal

## Fajitas de marisco

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 2 personas



3 tomates maduros  
picados finos

1 chile rojo pequeño  
picado fino

2 cebolletas cortadas  
en rodajas finas

300 g de gambas crudas  
peladas, sin el hilo intestinal y partidas por la mitad

250 g de vieiras limpias  
y partidas por la mitad

250 g de filetes de pescado blanco sin espinas,  
cortados en dados

80 ml de zumo de lima

1 diente de ajo majado

1 aguacate

40 ml de zumo de limón

4 tortillas de harina de  
trigo (ya preparadas  
o véase pag. 22)

1 cebolla en rodajas

1 pimiento verde cortado  
en tiras finas

1. Precaliente el horno a 160°C. Mezcle el tomate, el chile y la cebolleta en un cuenco.

Sazone a gusto

2. Mezcle el marisco, el zumo de lima y el ajo en un plato no metálico. Cúbralo y resérvelo.

3. Trocee el aguacate y rocíelo con el limón para evitar que se ennegrezca. Envuelva las tortillas en papel de aluminio y hornéelas 10 minutos para reblandecerlas.

4. Caliente una sartén de hierro fundido hasta que con aceite hasta que humee, añada la cebolla y el pimiento y fríalos, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que estén blandos y algo dorados; resérvelos. Escurre el marisco y cuézalo hasta que se tueste y se vuelva opaco.

5. Para servir, envuelva el marisco, el pimiento, la cebolla, la mezcla de tomate y el aguacate en las tortillas.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 85 g; grasas 45 g;  
hidratos de carbono 50 g;  
fibra 7 g; colesterol 55 mg;  
960 kcal

Tostadas de pollo arriba con Fajitas de marisco



## Nachos con judías y queso

Tiempo de preparación:  
30 minutos

Tiempo de cocción:  
15 minutos  
Para 4 personas



3 tomates picados finos  
1 cebolla roja pequeña  
picada fina  
3 cucharadas de cilantro  
fresco picado  
1 chile rojo pequeño  
picado fino  
800 g de frijoles rojos  
en lata enjuagados  
y escurridos  
460 g de frutos de maíz  
250 g de cheddar rallado  
1 aguacate grande  
90 g de nata agria  
2 cebolletas cortadas  
en rodajas finas

1. Precaliente el horno a 180°C. Mezcle el tomate, la cebolla, el cilantro y el chile en un cuenco. Ponga los frijoles en un cazo, cubra los con agua y lleve a ebullición. Escurrelos y devuelva los al cazo. Añada la mitad de la mezcla de tomate y cueza 5 minutos removiendo a menudo.  
2. Ponga la mezcla de frijoles en una bandeja refractaria y cubrala con los frutos de maíz. Espolvoree el cheddar por encima y hornee de 3 a 5 minutos, o hasta que el queso se funda. Pase a los platos.

3. Esparza la mezcla de tomate restante sobre el queso fundido, chafe ligeramente el aguacate y el spongalo encima, con una cucharada de nata agria y las rodajas de cebolleta.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 40 g, grasas 80 g,  
hidratos de carbono 90 g,  
fibra 30 g, colesterol 95 mg,  
1 230 kcal

## Bucy con salsa de judías negras

Tiempo de preparación:  
30 minutos + 1 hora y  
30 minutos en reposo

Tiempo de cocción:  
1 hora y 30 minutos  
Para 4-6 personas



110 g de judías negras  
secas  
1 pimiento rojo pequeño  
1 cebolla pequeña  
picada fina  
3 dientes de ajo machados  
1 mazorca de maíz  
desgranada  
2 tomates picados  
15 g de cilantro fresco  
picado  
60 ml de zumo de lima  
4 bistecs de filete de buey

1. Ponga las judías en un cazo y cubralas con agua. Lleve a ebullición, retire el cazo del fuego, tapa y deje reposar

durante 1 hora. Escurre las judías y aclárelas bien. Devuelva las al cazo, cubralas con agua, lleve a ebullición y cueza a fuego lento durante 1 hora o hasta que estén tiernas. Escurrelas.  
2. Corte el pimiento en cuartos y retire las semillas y la membrana. Pongalo en una parrilla precalentada y áselo hasta que la piel forme ampollas y se ennegrezca. Déjelo enfriar en una bolsa de plástico, púelo y cortelo en tiras.

3. Caliente aceite en una sartén, fría la cebolla hasta que esté blanda, añada el ajo y el maíz y tré 4 minutos. Pase todo a un cuenco con el pimiento, las judías, el tomate, el cilantro y el zumo de lima. Tápelo y déjelo marinar durante 30 minutos.

4. Unte con aceite una parrilla y caliente a hasta que humee. Unte los bistecs con aceite y fríalos 3 o 4 minutos por cada lado para que queden medio cocidos, o un poco más para que estén bien hechos. Déjelos reposar 5 minutos antes de servirlos con la salsa.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN 6  
proteínas 20 g, grasas 3 g,  
hidratos de carbono 10 g,  
fibra 4 g, colesterol 45 mg,  
150 kcal

Nachos con judías y queso arriba y  
Bucy con salsa de judías negras



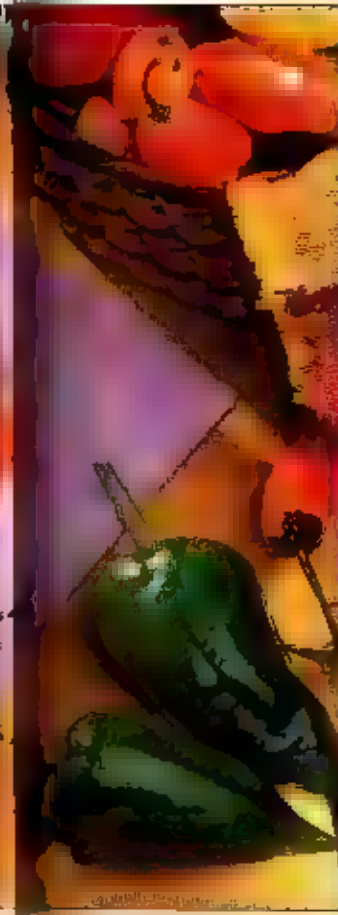




Ase los chiles en una parrilla hasta que la piel se ennegrezca y forme ampollas.



Deje enfriar los chiles en una bolsa de plástico y pélelos.



## Chiles rellenos

*Tiempo de preparación:*  
30 minutos

*Tiempo de cocción:*  
20 minutos

*Para 4 personas, como entrante*



8 chiles poblano verdes  
125 g de queso cheddar  
rallado

harina blanca para  
espolvorear

3 huevos, con las yemas  
y las claras separadas  
aceite para freír

250 ml de Salsa de chile  
rojo (véase pag. 38).

1. Ase los chiles en una parrilla precalentada o sujetándolos con cuidado, de uno en uno, con pinzas sobre la llama de gas, hasta que la piel se ennegrezca y forme ampollas. Déelos enfriar en una bolsa de plástico y pélelos con cuidado.

2. Parta los chiles por la mitad a lo largo y retire las semillas y la membrana, procurando no romper la pulpa.

3. Rellene los chiles con el queso y ciérrelos presionando o con un palillo. Espolvoreelos con harina y retire el exceso.

4. Bata las claras de huevo hasta que espamen, añada un poco de sal y bátelas a punto de nieve. Incorpore las yemas de una en una.

5. Caliente unos 2 cm de aceite en una sartén. Bata los chiles en el huevo y fríalos, por tandas, de 4 a 5 minutos, o hasta que se doren. Escorra los sobre papel de cocina y retire los palillos. Sirvalos sobre una capa de Salsa de chile rojo.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 20 g, grasas 15 g,  
hidratos de carbono 15 g,  
fibra 10 g, colesterol 145 mg,  
295 kcal

## Chiles rellenos



Parta los chiles por la mitad a lo largo y retire las semillas y la membrana.



Espolvoree los chiles rellenos con harina y báteles en la mezcla de huevo.



## Frijoles picantes

**Tiempo de preparación:**  
20 minutos + 1 hora  
en reposo

**Tiempo de cocción:**  
1 hora y 40 minutos  
**Para 6 personas**



525 g de frijoles rojos  
secos  
2 cucharadas de aceite  
4 lonchas de bacon  
troceadas  
1 cebolla grande picada  
2 cucharaditas de chile  
en polvo  
2 cucharadas de salsa  
Worcestershire  
55 g de azúcar moreno  
blanco  
1 litro de caldo vegetal  
o de buey

1. Ponga los frijoles en una olla grande y cúbralos con agua. Lleve a ebullición, retire del fuego y deje reposar, tapado, durante 1 hora. Escorra bien los frijoles.  
2. Caliente el aceite en una cacerola grande y añada el bacon y la cebolla. Fría, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté dorada y el bacon tostado. Agregue el chile en polvo y fina, removiendo, durante 40 segundos.  
3. Vierta los frijoles, la salsa Worcestershire, el azúcar y el caldo. Lleve a ebullición, baje el fuego al mínimo y deje

cocer, tapado, durante 1 ½ horas, removiendo de vez en cuando y rasgando el fondo de la cacerola. Sirva los frijoles espolvoreados con un poco de cheddar rallado.

**VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN**  
proteínas 8 g; grasas 8 g;  
hidratos de carbono 20 g;  
fibra 4 g; colesterol 10 mg;  
170 kcal

**Nota:** este plato sabe mejor al día siguiente. Dilúvalo con un poco de agua, si es necesario, al recafutarlo.

## Costillas al horno con miel y ajo

**Tiempo de preparación:**  
20 minutos + toda la  
noche en marinada  
**Tiempo de cocción:**  
55 minutos  
**Para 6 personas**



1,5 kg de costillas de  
cerdo cortadas al  
estilo americano  
175 g de miel  
6 dientes de ajo majados  
1 trozo de 5 cm de  
jengibre rallado fino  
½ ch. cucharadita de  
Tabasco o 3 cucharadas de salsa de chile  
2 cucharaditas de  
ralladura de naranja

1. Corte las costillas en trozos pequeños, con 2 o 3 huesos por trozo. Póngalos en una fuente grande. Mezcle los ingredientes restantes y vierta esta salsa sobre las costillas. Dele la vuelta en la marinada hasta que estén bien napadas. Déjelas marinar toda la noche en el frigorífico, si es posible.  
2. Precaliente el horno a 200°C. Escurra las costillas y pase la marinada a un cazo pequeño. Ponga las costillas en 1 o 2 platos refractarios limpios en una sola capa.  
3. Lleve la marinada a ebullición y cueza a fuego lento de 3 a 4 minutos o hasta que se espese y se reduzca un poco.  
4. Unte las costillas con la marinada e introdúzcalas en el horno. Cueza las durante 50 minutos, bañándolas 3 o 4 veces con la marinada. Cueza hasta que las costillas adquieran un color dorado y estén bien tostadas. Sirvalas con patatas asadas con piel, napadas con una cucharada de nata agria y espolvoreadas con cebollino fresco.

**VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN**  
proteínas 35 g; grasas 70 g;  
hidratos de carbono 25 g;  
fibra 1 g; colesterol 250 mg;  
930 kcal

Frijoles picantes arrisba y  
Costillas al horno con miel y ajo







## Salsa para mojar de judías negras y ajo asado

*Tiempo de preparación:*  
30 minutos + 1 hora  
en reposo

*Tiempo de cocción:*  
2 horas y 10 minutos  
*Para 4 personas*



110 g de judías negras  
secas

1 cabeza de ajo, con  
los dientes pelados  
y separados

2 cucharadas de  
cilantro fresco picado  
80 ml de zumo de lima  
60 g de nata agria  
una pizca de chile en  
polvo  
salsa Tabasco

1. Ponga las judías en una olla, cúbralas con agua y lleve a ebullición. Apague el fuego y deje reposar, tapado, durante 1 hora. Escúrralas, cúbralas de nuevo con agua, lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento durante 1½ horas hasta que estén tiernas.
2. Mientras tanto, precaliente el horno a 180°C. Ponga el ajo en una fuente de horno, rocíelo con aceite y áselo de 25 a 30 minutos o hasta que esté blando.
3. Pase las judías a un

cuenco grande y machaquelas con un tenedor hasta que empiecen a partirse. Incorpore el ajo, el cilantro, el zumo de lima, la nata agria, el chile en polvo y unas gotas de Tabasco.

4. Sirva con Frutas de maíz (véase pag. 23), cortados en triángulos de 1 cm de grosor y fritos en un poco de aceite hasta que estén bien dorados, o con Pan de maíz.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 7 g; grasas 4 g;  
hidratos de carbono 7 g;  
fibra 2 g; colesterol 13 mg;  
60 kcal

## Pollo Marganita con salsa de judías negras

*Tiempo de preparación:*  
20 minutos + 1 hora  
en reposo + 2-4 horas  
en marinada

*Tiempo de cocción:*  
1 hora y 15 minutos  
*Para 6 personas*



6 pechugas de pollo  
en filetes  
80 ml de tequila  
250 ml de zumo de lima  
220 g de judías negras  
secas  
80 ml de aceite de oliva  
1 cucharadita de miel

Salsa para mojar de judías negras y ajo asado (arriba), y Pollo Marganita con salsa de judías negras

1 diente de ajo machado  
440 g de maíz en grano  
de lata escurrido  
1 cebolla roja picada  
15 g de hojas de cilantro  
fresco picado

1. Ponga el pollo en un plato no metálico y rocíelo con el tequila mezclado con 170 ml de zumo de lima. Refrigere, tapado, de 2 a 4 horas, dando la vuelta de vez en cuando.

2. Ponga las judías en una olla, cúbralas con agua y lleve a ebullición. Apague el fuego y deje reposar, tapado, durante 1 hora. Escúrralas, cúbralas de nuevo con agua, lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento durante 1 hora o hasta que estén tiernas. Vierta el zumo de lima restante, el aceite, la miel y el ajo en un tarro y agite hasta mezclarlo.

3. Escúrra las judías y déjelas escurrir. Páselas a un cuenco con el maíz, la cebolla y el cilantro. Vierta el aliño por encima y revuelva bien.

4. Caliente una parrilla ligeramente engrasada. Retire el pollo de la marinada y tráelo de 4 a 5 minutos por cada lado. Sirva o con la salsa de judías negras.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 45 g; grasas 15 g;  
hidratos de carbono 25 g;  
fibra 9 g; colesterol 80 mg;  
450 kcal



## Pollo frito Tex Mex

*Tiempo de preparación:*

15 minutos + 2 horas  
en marinada

*Tiempo de cocción:*

30 minutos

Para 4 personas



1 kg de trozos de pollo,  
lavados y secados  
500 ml de suero de  
leche  
aceite para freír  
185 g de harina blanca

1 Ponga el pollo en un cuenco y vierta el suero de leche por encima. Mezcle bien. Cubra y refrigere durante 2 horas, dándole la vuelta de vez en cuando.  
2. Llene hasta la mitad un cazo hondo con aceite y caléntelo a 180°C. Ponga la harina en un plato hondo y sazónela. Retire un trozo de pollo del suero de leche, sacudiendo el exceso, y rehócelo bien en la harina. Sumerja el pollo en el aceite, por tandas, y fríalo 12 minutos por cada lado, asegurándose de que el aceite no esté demasiado caliente. Escúrralo bien sobre papel de cocina.

**VALOR NUTRITIVO**  
**Por ración**  
proteínas 21 g, grasas 30 g,  
hidratos de carbono 40 g,  
fibra 2 g, colesterol 135 mg,  
680 kcal

## Gambas tostadas con mayonesa al pimiento

*Tiempo de preparación:*

20 minutos + 2 horas  
en marinada

*Tiempo de cocción:*

40 minutos

Para 4 personas



1 kg de gambas grandes  
crudas  
4 dientes de ajo machados  
3 cucharadas de zumo  
de lima  
1 cucharadita de  
comino molido  
15 g de hojas de cilan-  
tro fresco picado  
gajos de lima para  
servir

### Mayonesa al pimiento

1 pimiento rojo pequeño  
6 dientes de ajo con piel  
1 cucharada de aceite  
de oliva  
90 g de mayonesa de  
bueno entero  
1 cucharada de zumo  
de limón

1. Pèle las gambas y retire el hilo intestinal, dejando las colas intactas. Mezcle el ajo, el zumo de lima, el comino y el cilantro en un cuenco; incorpore las gambas a la marinada y remueva bien. Cubra y refrigere 2 horas como mínimo.

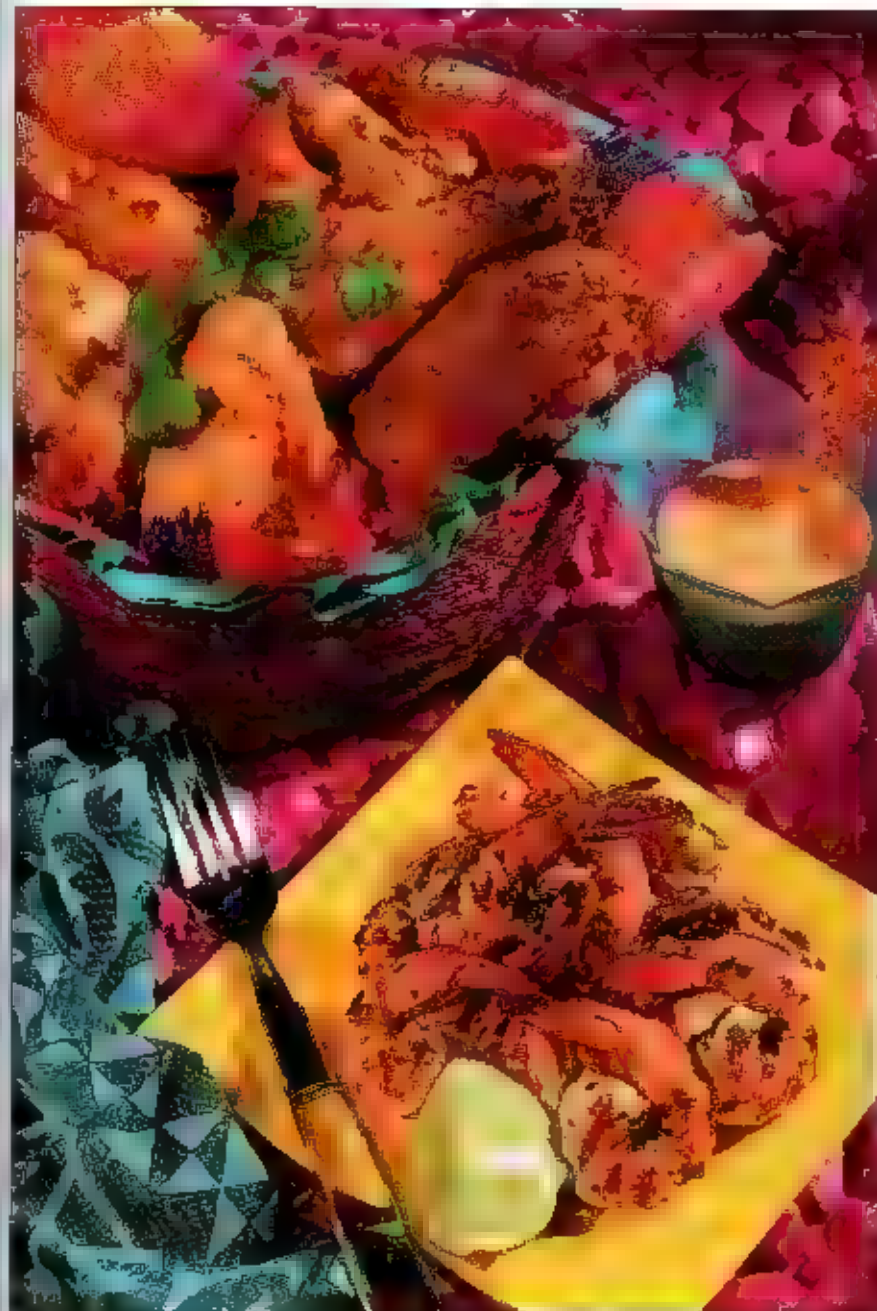
2. Para preparar la mayonesa al pimiento, precaliente el horno a 190°C. Corte el pimiento en cuartos y retire las semillas y la membrana. Ponga o en una bandeja de horno con el ajo y rocíe o todo con el aceite de oliva. Asé de 20 a 30 minutos o hasta que la piel del pimiento forme ampollas y el ajo esté blando pero no quemado. Deje enfriar en una bolsa de plástico y pele.

3. Ponga en un robot de cocina con la mayonesa y bata hasta obtener una mezcla homogénea. Pase a un cuenco e incorpore el zumo de limón.

4. Precaliente una parrilla o una sartén de fondo pesado ligeramente untada con aceite hasta que empiece a humear. Escurre las gambas, desechando la marinada y saíte 2 minutos por cada lado, o hasta que estén cocidas. Tal vez deba hacerlo por tandas, según el tamaño de la parrilla. Sirva las gambas acompañadas con la mayonesa y un gajo de lima.

**VALOR NUTRITIVO**  
**Por ración**  
proteínas 50 g, grasas 15 g,  
hidratos de carbono 8 g,  
fibra 2 g, colesterol 480 mg,  
370 kcal

Pollo frito Tex-Mex arriba y  
Gambas tostadas con mayonesa al pimiento





## Sopapillas rellenas

*Tiempo de preparación*

20 minutos + 20 minutos en reposo

*Tiempo de cocción*

45 minutos

Para 4 personas



### Sopapillas

500 g de harina blanca

1 1/2 cucharaditas de levadura en polvo

20 g de mantequilla

375 ml de leche hervida y enfriada

aceite para freír

200 ml de Salsa de Chile rojo (véase pág. 38)

185 g de queso cheddar rallado

### Relleno

2 cucharadas de aceite

450 g de carne picada de cerdo

1 cebolla roja picada

1/4 cucharadita de pimienta de Cayena

1 diente de ajo machado

100 ml de caldo de pollo

180 g de judías refritas ya preparadas o véase pág. 63,

2 cucharadas de cilantro fresco picado

1 Para preparar las sopapillas, mezcle la harina, la levadura en polvo y 1 1/2 cucharaditas de sal en un cuenco. Añada la mantequilla y mezcle con las manos hasta que parezca pan rallado. Incorpore gradualmente la leche hasta que la pasta sea consistente y elástica. Amase de 15 a 20 veces o hasta que quede homogénea, déjela reposar, tapada, durante 20 minutos.

2. Para preparar el relleno, caliente el aceite y añada la carne picada, la cebolla, la pimienta y el ajo, sazore y cueza durante 10 minutos. Vierta el caldo, cueza a fuego lento durante 10 minutos y añada las judías y el cilantro.

3 Precaiente el horno a 180°C. Divida la pasta en 8 trozos y pásela a una superficie sin enhanar. Extienda cada trozo en forma de cuadrado de 5 mm de grosor y 10 cm de lado.

Marque los bordes con los dedos. En un cazo, caliente 6 cm de aceite a 180°C. Freír ligeramente los cuadrados y viértalos en el aceite. Suméralos 20 segundos por cada lado o hasta que se hinchen y se doren. Escúrralos sobre papel de cocina. 5. Abra cada sopapilla por un lado y rellénalas con una cuchara. Páselas a una fuente refractaria y cúbralas con Salsa de Chile rojo y el cheddar. Hórneelas 15 minutos y sirvalas con más salsa.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN

proteínas 15 g, grasas 45 g,  
hidratos de carbono 100 g,  
fibra 9 g, colesterol 80 mg,  
930 kcal

Sopapillas rellenas



Incorpore la leche con un cuchillo de boca plana hasta que la masa sea consistente.



Amase la pasta sobre una superficie enharinada hasta que quede homogénea.



Con pinzas, sumerja un cuadrado de pasta en el aceite hasta que se hinche y se dore.



Abra cada sopapilla por un lado y rellénala con una cuchara.





## Sopa mexicana picante con albondigas

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para 4 personas



250 g de carne de buey  
picada

250 g de carne de cerdo  
picada

140 g de arroz blanco  
cocido

1 huevo poco batido

½ cucharadita de chile  
en polvo

½ cucharadita de  
pimentón

1 cucharadita de sal

40 ml de aceite de oliva

1 cebolla pequeña,  
cortada en dados

1 diente de ajo majado

315 ml de tomate  
tamizado

1 litro de caldo de buey

15 g de oregano fresco  
picado fino

1. Meze con la carne, el  
arroz, el huevo, el chile  
en polvo, el pimentón  
y la sal en un cuenco.  
Forme bolas del tama-  
ño de una avellana y  
reserve las.

2. Caliente el aceite en  
un cazo y sofría la  
cebolla y el ajo a fuego  
medio-bajo hasta que

esren blandos. Añada el  
tomate tamizado y el  
caldo de buey. Lleve a  
ebullición y vierta las  
albondigas. Tape y deje  
cocer 20 minutos a  
fuego lento.

3. Sirva la sopa espolvo-  
reada con el oregano.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 20 g grasas 30 g  
hidratos de carbono 12 g  
fibra 2 g colesterol 90 mg  
430 kcal

## Sopa de maíz y cilantro

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

50 minutos

Para 6 personas



8 mazorcas de maíz

1 pimiento rojo grande

2 cucharadas de aceite

1 cebolla picada fina

2 dientes de ajo majados

750 ml de caldo de pollo

125 ml de zumo de lima

10 g de hojas de  
cilantro fresco

1. Precamente una bar-  
bacoa o una parrilla.  
Retire las barbacoas y los  
filamentos de las mazor-  
cas y ase las durante  
10 minutos, dándoles la  
vuelta a menudo, hasta  
que estén cocidas y lige-  
ramente ennegrecidas.

Deje las enfriar y desgrá-  
nuelas con un cuchillo  
pequeño afilado. Sujete  
las mazorcas vertica-  
lmente sobre una tabla  
de cortar y pase el cuchi-  
llo hacia abajo por los  
lados.

2. Corte el pimiento en  
cuartos. Descórrale las se-  
millas y la membrana y  
asele en la parrilla o la  
barbacoa hasta que la  
piel se ennegrezca y for-  
me arrugas. Retire o  
del fuego y dejelo enfriar  
en una bolsa de plástico.

Pelee y pique la pulpa.

3. Caliente el aceite en

un cazo grande y cueza

la cebolla durante 5 mi-  
nutos o hasta que esté

muy blanda y ligeramen-  
te dorada. Añada el ajo

y cueza 1 minuto más.

4. Agregue los granos

de maíz, el pimiento y

el caldo de pollo al

cazo. Lleve a ebullición,

baje el fuego y deje co-  
cer, parcialmente tapa-  
do, unos 20 minutos.

5. Deje enfriar un poco

la sopa y triture la mi-  
zma en un robot de co-  
cina hasta que la mezcla

esté bastante fina. Pase

toda la sopa a un cazo

limpio y caliéntela bien

(sin hervirla). Justo

antes de servir, agregue

el zumo de lima y las

hojas de cilantro.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 8 g grasas 9 g  
hidratos de carbono 50 g  
fibra 2 g colesterol 0 mg  
310 kcal

Sopa mexicana picante con albondigas arriba,  
y Sopa de maíz y cilantro



## Aros de cebolla fritos

Tiempo de preparación:  
10 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 6 personas,  
como aperitivo



2 cebollas grandes  
185 g de harina blanca  
2 cucharaditas de  
comino molido  
1 cucharadita de  
pimentón  
375 ml de cerveza fría  
aceite para freír  
Salsa de chile rojo (véase  
pág. 38) o salsa de  
chile dulce, para servir

1. Corte las cebollas en aros de 1 cm de ancho. Tamice la harina y las especias en un cuenco, forme un hueco en el centro e incorpore poco a poco la cerveza, removiendo con un tenedor. No bata la pasta en exceso o se volverá ligera y quebradiza; debe ser algo grumosa.

2. Llene un cazo con aceite hasta la mitad y caliéntelo a temperatura moderada (el aceite estará listo cuando, al depositar un lado de pan, éste se vuelva crujiente y dorado en 45 segundos). Bañe los aros de cebolla en la pasta, escurriendo el exceso, y fríalos por tandas hasta que estén crujientes y

dorados. Escúrralos sobre papel de cocina. Sálcelos y sirvalos con salsa de chile rojo o dulce.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN

proteínas 5 g; grasas 15 g;  
hidratos de carbono 40 g;  
fibra 0 g; colesterol 30 mg;  
311 kcal

## Chimichangas de pollo al chile

Tiempo de preparación:  
40 minutos

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para 6 personas



4 pechugas de pollo  
en filetes  
2 cucharaditas de  
pimienta  
1 cucharadita de chile  
en polvo  
125 ml de aceite  
2 dientes de ajo  
1/2 cucharadita de chile  
en polvo adicional  
500 g de champiñones  
botón, en láminas  
6 tortillas de harina de  
trigo (ya preparadas  
o véase pág. 22)  
Salsa de tomate natural  
(véase pág. 9)

1. Precaliente el horno a 160°C. Sazone el pollo con la pimienta y el chile en polvo. Caliéntela mitad del aceite en una sartén; añada el pollo y

fríalo 3 ó 4 minutos por cada lado o hasta que este cocido. Deje enfriar y desmenucelo en trocitos con la ayuda de dos tenedores. Vierta el aceite restante en la sartén y sofría el ajo y el chile en polvo adicional durante 1 minuto. Añada los champiñones y salteelos 3 ó 4 minutos. Agregue el pollo, mezcle y reserve.

2. Envuelva las tortillas en papel de aluminio y hornéelas 10 minutos para rehandecerlas. Mantenga las tortillas rápidamente y de una en una, manteniendo las otras tapadas. Ponga un poco de relleno en el centro de una y cúbralo con 2 cucharadas de salsa de tomate. Dobble los bordes y enróllala en forma de sobre.

3. Caliente un poco de aceite en una sartén. Fría 1 ó 2 tortillas rellenas, dando es la vuelta con cuidado para cocer ambos lados hasta que se doren ligeramente. Sirvalas con la salsa de tomate restante, un poco de arroz mexicano (pág. 63) y una cucharada de nata agria.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN

proteínas 6,5 g; grasas 30 g;  
hidratos de carbono 25 g;  
fibra 5 g; colesterol 50 mg;  
340 kcal

Aros de cebolla fritos (arriba) y  
Chimichangas de pollo al chile







Incorpore la mantequilla con las manos hasta que la mezcla parezca pan rallado.



Vierta el caldo e incorpórelo con la ayuda de un cuchillo de hoja plana.

## Tamal de frijoles y buey

*Tiempo de preparación:*

40 minutos

*Tiempo de cocción:*

1 hora y 30 minutos

Para 8 personas



- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla grande picada fina
- 500 g de carne picada de buey
- 3 dientes de ajo majados
- ½ cucharadita de Chile en polvo
- 400 g de tomates triturados de lata
- 250 ml de caldo de buey
- 425 g de frijoles rojos de lata escurridos
- 360 g de masa harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 125 g de mantequilla, en dados y enfriada
- 375 ml de caldo de buey
- 250 g de cheddar rallado

1. Caliente el aceite en una sartén. Sofría la cebolla hasta que esté blanda y transparente. Suba el fuego, agregue la carne picada y fría hasta dorarla. Vierta el ajo, el chile, los tomates y el caldo. Lleve a ebullición y cueza 30 minutos a fuego lento o hasta que el líquido se haya evaporado y se forme una salsa espesa. Añada los frijoles y deje enfriar.

2. Engrase ligeramente una tartera honda de 23 cm de diámetro. Ponga la masa harina, la levadura en polvo y ½ cucharadita de sal en un cuenco. Incorpore la mantequilla con las manos hasta que la mezcla parezca pan rallado. Vierta el caldo e incorpórelo con la ayuda de un cuchillo. Antese la mezcla con las manos hasta formar una bola. Divídala en dos y extienda una mitad entre dos

láminas de papel encerado para forrar la tartera.

3. Presione la pasta contra el fondo y las paredes de la tartera; no importa si la pasta se cuarte. Recorte los bordes.

4. Precaliente el horno a 200°C. Vierta el relleno en el fondo de tarta y espolvoréelo con la mitad del cheddar. Extienda la otra mitad de pasta de igual modo que la anterior. Humedezca el borde con agua y colóquela sobre la primera. Recorte los bordes y presione las dos capas de pasta para sellarlas. Espolvoree el cheddar restante y hornee la empanada durante 45 minutos o hasta que la pasta esté crujiente y ligeramente hinchada. Para servir, adorne con un poco de nata agria.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 25 g; grasas 30 g;  
hidratos de carbono 10 g;  
fibra 5 g; colesterol 110 mg;  
415 kcal

## Tamal de frijoles y buey



Divida la pasta en dos y extienda una mitad entre dos láminas de papel encerado.



Vierta el relleno en el fondo de tarta y espolvoréelo con la mitad del queso.



## Guacamole

Tiempo de preparación:  
30 minutos

Tiempo de cocción:  
ninguno

Para 6 personas, como  
guarnición



3 aguacates  
1 tomate pequeño  
1 ó 2 chiles rojos picados  
1 cebolla roja pequeña  
picada fina  
1 cucharada de cilantro  
fresco picado  
1 cucharada de zumo  
de lima  
2 cucharadas de nata  
agria  
1 ó 2 gotas de salsa  
habanero o Tabasco

1. Corte los aguacates por la mitad y deseche la piel y el hueso. Píquelos gruesos y tritúrelos un poco con un tenedor.  
2. Corte el tomate por la mitad a lo ancho. Con una cucharita, retire las semillas y deséchelas. Corte la pulpa en dados y añádalos al aguacate.  
3. Añada el chile, la cebolla, el cilantro, el zumo de lima, la nata agria y la salsa habanero o Tabasco. Sazone con pimienta negra machacada.  
4. Sirva de inmediato, o cubra con film transparente y refrigere hasta 2 horas; sáquelo 30 minutos antes para servirlo a temperatura ambiente.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN

proteínas 1 g; grasas 8 g;  
hidratos de carbono 1 g;  
fibra 0 g; colesterol 2 mg;  
70 kcal

Nota: la salsa habanero es una salsa muy picante a base de chiles habanero. Utilícela con moderación para realzar el sabor de los platos.

## Tacos de buey

Tiempo de preparación:  
30 minutos

Tiempo de cocción:  
20 minutos

Para 4 personas



1 cucharada de aceite  
1 cebolla picada fina  
2 dientes de ajo picados  
¼ cucharadita de chile  
en polvo  
1 cucharadita de  
pimentón  
1 cucharadita de  
comino molido  
1 cucharadita de  
cilantro molido  
½ cucharadita de  
orégano seco  
1 cucharadita de azúcar  
500 g de carne magra  
picada de buey  
2 cucharadas de con-  
centrado de tomate  
12 tacos pequeños  
4 hojas grandes de  
lechuga, en juliana  
185 g de cheddar  
rallado

Salsa de tomate natural  
(véase pág. 9) para  
servir

1. Precaliente el horno a 180°C. Caliente el aceite en una sartén grande, añada la cebolla y sofríala a fuego lento hasta que esté blanda pero no dorada. Agregue el ajo y fría durante 1 minuto. Incorpore el chile en polvo, el pimentón, el comino, el cilantro, el orégano, el azúcar y una cucharadita de sal. Fría a fuego medio de 3 a 4 minutos.  
2. Suba el fuego, añada la carne picada y cueza hasta dorarla. Agregue 3 cucharadas de agua, asegurándose de que la sartén esté caliente para que la mayor parte se evapore. Remueva la mezcla constantemente de 5 a 10 minutos. Si la carne se adhiere, añada un poco más de agua.  
3. Caliente los tacos en el horno durante 5 minutos. Sirva la carne con los tacos, la lechuga, el cheddar y la salsa de tomate y deje que cada comensal se prepare sus propios tacos.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN

proteínas 40 g; grasas 40 g;  
hidratos de carbono 4 g;  
fibra 2 g; colesterol 125 mg;  
525 kcal

Guacamole (arriba) y Tacos de buey







## Puré de maíz

*Tiempo de preparación:*  
15 minutos  
*Tiempo de cocción:*  
5 minutos  
*Para 8 personas, como*  
*guarnición*



420 g de maíz en grano  
de lata  
20 g de fécula de maíz

1. Escurre el maíz en grano y reserve el líquido. Añada un poco de agua al líquido, si es necesario, para obtener 185 ml. Ponga 200 g del maíz en un robot de cocina con el líquido reservado y triture hasta que esté fino.
2. Pase a un cazo de fondo pesado. En un cuenco, mezcle la fécula de maíz con un poco de agua para obtener una pasta homogénea.
3. Añada esta pasta al cazo junto con el maíz restante y remueva a fuego medio hasta que la mezcla se espese y hierva. Déjela enfriar ligeramente para que se espese un poco más. Sirva como guarnición.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 0 g; grasas 0 g;  
hidratos de carbono 3 g;  
fibra 0 g; colesterol 0 mg;  
16 kcal

*Puré de maíz (arriba), Arroz mexicano  
y Judías refritas (abajo)*

## Arroz mexicano

*Tiempo de preparación:*  
10 minutos  
*Tiempo de cocción:*  
25 minutos  
*Para 8 personas, como*  
*guarnición*



20 ml de aceite de oliva  
1 cebolla pequeña picada  
1 diente de ajo picado  
200 g de arroz de grano  
largo  
125 ml de tomate  
tamizado  
250 ml de caldo de pollo

1. Caliente el aceite en una cacerola y sofría la cebolla durante 5 minutos o hasta que esté blanda. Agregue el ajo y cueza 1 minuto más. Añada el arroz y remueva de 1 a 2 minutos, o hasta que se empape bien de aceite.
2. Vierta el tomate tamizado y el caldo y lleve a ebullición. Baje el fuego al mínimo, tape bien y cueza durante 25 minutos o hasta que el arroz haya absorbido el líquido y esté tierno. Espónjelo con un tenedor y sirvalo como guarnición.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 2 g; grasas 3 g;  
hidratos de carbono 20 g;  
fibra 1 g; colesterol 0 mg;  
115 kcal

## Judías refritas

*Tiempo de preparación:*  
10 minutos + toda  
la noche en remojo  
*Tiempo de cocción:*  
1 hora y 45 minutos  
*Para 8 personas, como*  
*guarnición*



200 g de frijoles o judías  
pintas o negras, secos  
1 cebolla pequeña  
partida por la mitad  
3 dientes de ajo  
3 cucharadas de aceite

1. Ponga las judías en un cuenco, cúbralas con agua y déjelas toda la noche en remojo. Escúrralas. Páselas a un cazo y cúbralas con agua.
2. Añada la cebolla y el ajo, lleve a ebullición, baje el fuego y cueza durante 1½ horas o hasta que todo esté tierno. Deje enfriar y retire la cebolla y el ajo. Escurre las judías, reservando 125 ml del líquido.
3. Caliente el aceite en una sartén. Añada la mitad de las judías y cháfelas. Incorpore la mitad del líquido. Vierta las judías y el líquido restantes y chafe para obtener un puré espeso. Sirva o refrigere hasta 2 días.

VALOR NUTRITIVO  
POR RACIÓN  
proteínas 4 g; grasas 7 g;  
hidratos de carbono 4 g;  
fibra 3 g; colesterol 0 mg;  
95 kcal



Aros de cebolla fritos, 56  
 Arroz mexicano, 63  
 Arroz al cilantro con salsa de mango, 18

**bucy**  
 con salsa de judías negras, 42  
 Chimichangas de, 31  
 Fajitas de, 6  
 Picadillo de, 24  
 Tacos de, 60

**Burritos**  
 de desayuno, 10  
 de marisco, 28

cebolla fritos, Aros de, 56

**Costillas**  
 al horno con miel y ajo, 46  
 picantes, 13

**chile**  
 rojo, Salsa de, 38  
 verde, Salsa de, 38

Chile con carne, 35  
 Chile tejano de bucy, 17  
 Chiles rellenos, 45  
 Chimichangas de bucy, 31  
 de pollo al chile, 56

Empanadas, 17  
 Enchiladas de pollo, 32

**Fajitas**  
 de bucy, 6  
 de marisco, 41

Frijoles picantes, 46  
 Fritos de maíz, 23

Gambas tostadas con mayonesa al pimiento, 50  
 Guacamole, 60

Hamburguesas de chile tejano, 27  
 Huevos rancheros, 10

Judías refritas, 63  
 judías, Tostadas de, 32

maíz  
 Fritos de maíz, 23

## Índice

Salchichas al maíz con salsa de jalapeños, 24

Pudding de maíz y boniato, 21

Puré de maíz, 63

Salsa de tomate y maíz fresca, 39

Sopa de maíz y cilantro, 55

**marisco**  
 Burritos de, 28  
 Fajitas de, 41

Mayonesa al chile, 18  
 melocotón y jengibre, Salsa de, 39

Melón y chile, Salsa de, 39

Mole de pollo, 36

Nachos con judías y queso, 42

Pan de maíz, 23

Pan de maíz con chiles y queso, 35

Pargo al horno al estilo yucateco, 21

Pieles de patata con Chile con queso, 13

**pollo**  
 Chimichangas de pollo al chile, 56  
 Enchiladas de, 32  
 Mole de, 36  
 Pollo asado Tex-Mex, 27  
 Pollo frito Tex-Mex, 50  
 Pollo Margarita con salsa de judías negras, 49  
 Tacos de, 28  
 Tamales de, 14  
 Tostadas de, 41

Pudding de maíz y boniato, 21

Puré de maíz, 63

**Quesadillas**  
 clásicas, 9  
 vegetarianas, 9

**rellenos**  
 Chiles rellenos, 45  
 Sopaipillas rellenas, 52

Salchichas al maíz con salsa de jalapeños, 24

**Salsas**  
 cruda de melocotón y jengibre, 39  
 cruda de melón y chile, 39  
 cruda de tres pimientos, 38-9  
 de chile rojo, 38  
 de chile verde, 38  
 de jalapeños, 24  
 de judías negras, 42, 49  
 de mango, 18  
 de tomate fresca, 9  
 fresca de maíz y tomate, 39

Guacamole, 60

Mayonesa al chile, 18

Mayonesa al pimiento, 50

Mole de pollo, 36  
 para mojar de judías negras y ajo asado, 49

Salsas cocidas y crudas, 38-9

**Sopa**  
 de maíz y cilantro, 55  
 mexicana picante con albóndigas, 55

Sopaipillas rellenas, 52

**Tacos**  
 de bucy, 60  
 de pollo, 28

Tamal de frijoles y Picadillo de bucy, 59

Tamales de pollo, 14

tomate fresca, Salsa de, 9

**Tortillas**  
 de harina de maíz, 22  
 de harina de trigo, 22

Tortitas de cangrejo con mayonesa al chile, 18

**Tostadas**  
 de judías, 32  
 de pollo, 41

## OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

Aperitivos y entrantes  
 Asados  
 Auténticos puddings ingleses  
 Budines clásicos  
 Brownies, dulces de azúcar y coberturas  
 Clásicas recetas con patatas  
 Clásicos de chocolate  
 Clásicos guisos y cazuelas  
 Cocina cajún  
 Cocina china  
 Cocina escocesa  
 Cocina española  
 Cocina francesa  
 Cocina griega  
 Cocina india  
 Cocina indonesia  
 Cocina inglesa  
 Cocina irlandesa  
 Cocina italiana  
 Cocina japonesa y coreana  
 Cocina libanesa  
 Cocina ligera  
 Cocina marroquí  
 Cocina mexicana  
 Cocina para niños  
 Cocina popular internacional  
 Cocina tailandesa  
 Cocina tex-mex  
 Cocina vegetariana rápida  
 Comida rápida para niños  
 Comida y meriendas para niños  
 Deliciosas ensaladas  
 Deliciosas recetas de carne picada  
 Deliciosas recetas de pollo  
 Deliciosos platos al curry  
 Detalles navideños  
 Banquetes, dulces y regalos  
 Hoces y bombones  
 El mundo de las hamburguesas  
 Fiestas infantiles  
 Galletas, pastas y mantecadas  
 Guisos y cazuelas  
 Helados y postres  
 Las hierbas imprescindibles  
 Las mejores recetas de pasta  
 Masas y hojaldres  
 Mousse  
 Cocina mediterránea  
 Cocina vegetariana rápida  
 Muffins & Scones  
 Nuevas recetas de verdura  
 Nuevas recetas infantiles  
 Panes y hollería

Pasta perfecta  
 Pasta rápida  
 Pasteles al instante  
 Pasteles clásicos y sabrosos  
 Pasteles rápidos y sabrosos  
 Pasteles y puddings  
 Pasteles y tartas  
 Pequeñas delicias de fiesta  
 Pescados y mariscos  
 Pizzas y gratinados  
 Platos clásicos de arroz  
 Platos clásicos de verduras  
 Pollo al minuto  
 Presentes navideños  
 Recetas y detalles  
 Recetas de patata populares  
 Recetas para sorprender  
 Repostería clásica  
 Tartas y pasteles  
 Sabrosas recetas de pollo  
 Sabrosas tapas  
 Salsas y aliños  
 Salteados y guisos de sartén  
 Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas  
 Sopas de todo el mundo  
 Tapas  
 Tartas de fiestas infantiles  
 Tartas y pasteles de chocolate  
 Tartas y pasteles de queso  
 Tartas dulces y saladas  
 Tentadoras pastas de té  
 Todo para la barbacoa  
 Tortillas, crêpes y rebozados  
 Yum Cha y otras delicias asiáticas



En el catálogo de la editorial Konemann Verlagsgesellschaft mbH encontrará más de 1.000 títulos del programa internacional. De venta en todas las librerías. 568 pág., aprox. 1.600 ilus., tapas duras, encuadernada en tela, sobrecubierta; 26,8 x 31,2 cm; en 6 idiomas; 2.000 pías.